மங்கையர் மலர்

ayar Malar

பர் '91 ரூ. 6/-





பாத்திரம் கழுவ மட்டுமே ஏற்ற வழிகளை உபயோகித்து உங்க கேசத்தை சித்திரவதை செய்கிறீர்களா?

அறிமுகப்படுத்துகிறோம்!

ஒரிஜினல்

மீரா

ஹெர்பல் சீயக்காய் பவுடர்

கேசத்திற்கு முழுப் பராமரிப்பு



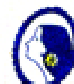


சீயக்காய் கதை :

கேசத்திற்கு சீயக்காய் மிகவும் நல்லது. ஆனால், தரம் தாழ்ந்த கலப்படம்செய்யப்பட்ட சீயக்காய் பொடிகள் கேசத்தை நாசமாக்கும். அவை பாத்திரம் கழுவத்தான் ஏற்றவை. இன்றைய சூழ்நிலையில் அதை வீட்டிலே தயாரிக்க உங்களுக்கு நேரம் இருக்கிறதா? அதிலுள்ள சிரமத்தையும் எண்ணிப்பாருங்கள். சீயக்காய் சோப்புகள் கிடைக்கின்றன. ஆனால் அதிலுள்ள கொழுப்பினால் கேசம் ஒட்டிக் கொண்டு சிக்குப்பிடிக்கும்.

சீயக்காய்ப் புரட்சி :

இப்போது வந்திருக்கும் மீரா ஒரிஜினல் ஹெர்பல் சீயக்காய் பவுடர் வீட்டிலேயே தயாரிக்கப்படும் சீயக்காய் போலவே, நன்மை தரும் மூலிகைகளும், இயற்கையான கண்டிஷனரும் கொண்டு கேசத்தைப் பராமரிக்கிறது. பொடுகை நிரந்தரமாக நீக்குகிறது.



Beauty Cosmetics

யோகார்ட்

நம்முடைய மரபு வழியான உணவு முறைகளிலே சமீபகாலமாக மாறுதல்கள் ஏற்பட்டுக்கொண்டு வருகிறது. வழக்கமான சாம்பார், ரசம் போய் கோப்தா, சூப், சாலட் எனப் புதிய ராணிகள் வந்துள்ளனர். இன்றைய இல்லத்தரசிகள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு ஆரோக்கியமான, சத்தான உணவுகளைக் கொடுக்க வேண்டும் என்பதில் பெரிதும் அக்கறை செலுத்துகிறார்கள். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கான ஒரு உணவுப் பொருள் தான் யோகார்ட்.

''யோகார்ட் ஒன்றும் புதியதல்ல. ஆனாலும் அதன் பெருமைகளை நிறைய பேர் அறியவே இல்லை'' என்கிறார் ஆவின் நிறுவனத்தின் அயனாவரம் டெய்ரி மானேஜர் எம். ஆர். சமரசம். இவர் யோகார்ட்டின் பெருமைகளை பட்டியலிட்டுக் காட்டும் போது பிரமிக்கத்தான் தோன்றுகிறது. 'முதலில் யோகார்ட் என்பது என்ன என்று விளக்குங்கள்' என்றோம்.



''யோகார்ட் ஒருவகைத் தயிர்தான். நாம் சாதாரணமாகப் பாலை மோர் அல்லது தயிர் விட்டு உறை ஊற்றுகிறோம். அதிலுள்ள பாக்டீரியாக்கள் பாலைத் தயிராக்குகிறது. பாலில் எஸ்-தர்மோப்ளக், எஸ்-பல்காரிக்காஸ் என்னும் பொருள்களைச் சேர்த்து மாறச் செய்வதே யோகார்ட். இதை ரஷ்யாவிலும், பல்கேரியாவிலும் செய்கிறார்கள்.

நாங்கள் இங்கு பாலை பேஸ்டரை

புதியவை அறிமுகம்

தேங்காய் எண்ணெயும் இப்போது 'சாஷே' பாக்கெட்டில் வர ஆரம்பித்து விட்டது. ஏ. கே. வி. தேங்காய் எண்ணெயை அந்த வகையில் அறிமுகப்படுத்தி இருக்கிறார்கள். இது சிறிய பாக்கெட்டுகளாக வருவதால் எடுத்துச் செல்வதற்கு வசதியானது என்கிறார்கள். சாதாரண மக்களும் வாங்கிக் கொள்ளக் கூடிய வசதியும் இருக்கிறது.

சேஷன், ஹோமோஜினைசேஷன் எனும் வழக்கமான வகையில் நிலைப்படுத்தி மேற் சொன்ன வேதியல் பொருட்களைச் சேர்த்து இன்குபேட்டரில் வைத்து விடுவோம். மூன்று மணி நேரத்தில் பால் யோகார்டாக மாறுகிறது. பிறகு குளிர்ப்பதன இடத்திற்கு மாற்றிவிடுவோம்'' என்கிறார்.

யோகார்ட்டிற்கு அப்படி என்ன தனிச் சிறப்பு?

யோகார்ட் பாலுக்கு ஒரு சரியான, அதையும் விட சிறப்பான மாற்றுப் பொருளாகும். குழந்தைகளில் சிலருக்கு 'பால் அலர்ஜி' இருக்கும். அ வ ர் க ளு க் கு யோகார்ட் கொடுக்கலாம்.

ஒரு மணிநேரத்தில் பால் 32% ஜீரணமாகும் என்றால் யோகார்ட் 91% ஜீரணமாகிறதாம். இதனால் குழந்தைகளுக்கும் வயதானவர்களுக்கும் இது சரியான உணவு.

தொடர்ந்து யோகார்ட் சாப்பிட்டு வந்தால் மருந்துவரீதியாகவும் பல நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன என்கிறார் நோபல் பரிசு பெற்ற ரஷ்ய விஞ்ஞானி புரொபசர் எலிக் மெசின்கோஃப். உணவுக் குழாயில் ஏற்படும் எரிச்சல், வாயு இவை குறைகின்றனவாம். தூக்கத்தில் நடக்கும் வியாதி உள்ளவர்களுக்கும் இது பலனளிக்கிறதாம். கொலஸ்ட்ராலைக் குறைப்பதுடன், இருதய நோய்களுக்கும் நல்லது எனக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள்.

இத்தனை புகழ் சுமந்து நிற்கும் யோகார்ட்டை வீட்டிலேயே செய்து கொள்ளலாமா என்றால் அதுதான் முடியாதாம். இதன் பக்குவப்படுத்தும் தன்மைகளும், சேர்க்கப்படும் வேதியல் பொருட்களும் இல்லத்தில் செய்யப்பட முடியாதவை.

இப்போது யோகார்ட்டில் இனிப்பூட்டியவை, இனிப்பூட்டாதவையென இ ர ண் டு வகைகள்தான் உள்ளன. விரைவில் மசாலா சுவையுடன் வரப் போகிறது. இது சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள், இனிப்புப் பிடிக்காதவர்கள் இவர்களுக்கு ரொம்பப் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

– பவித்ரா

படங்கள் : உஷா

பால் மற்றும் பால்பொருட்களில் உள்ள சத்துக்களின் விவரம் :

பெயர்	ப்ரோட்டீன் கிராம்	கொழுப்பு கிராம்	கார்போ ஹைடிரேட் கிராம்	சக்தி கலோரி	கால்சியம் மி.கி.
1. பால்பவுடர்	25.8	26.7	38	496	950
2. ஸ்கிம்ட்டு பால் பவுடர்	38.0	0.1	51.0	357	1370
3. கோவா (பசும்பாலில்)	20	25.9	24.9	413	950
4. கோவா (எருமைப் பாலில்)	14.6	31..2	20.5	421	650
5. சீஸ்	24.1	25.1	6.3	348	790
6. ஸ்கிம்ட்டு மில்க் (திரவ வடிவில்)	2.5	0.1	4.6	29	120
7. வெண்ணை	—	81.0	—	729	—
8. நெய் (பசும் நெய்)	—	100	—	900	—
9. நெய் (எருமை நெய்)	—	100	—	900	—

(ஒவ்வொரு 100 கிராமிற்கும்)

அட்டையில் : உமா வண்ணப்படம் : ஓம். சுப்பிரமணியம்



* மிக அதிக அளவு
* 408 பக்கங்களுக்கு மேல்
* விலை ரூ. 45/-
* தபால் செலவு ரூ. 6/-

It's really a good book to learn spoken English — Kapil Dev



13 இந்திய மொழிகளில் பிரசுரிக்கப்படுகிறது

பத்திரிகை மற்றும் கல்வியாளர்களால் போற்றப்படுகிறது

4,00,00,000 (4 கோடிகள்) க்கும் மேலான வாசகர்களால் பின்பற்றப்படுகிறது

அனைத்து காலங்களிலும் வியத்தகு அதிக விற்பனை

அதிவேக சாதனை

AVAILABLE AT leading bookshops, Higginbothams Railway Book Stalls throughout India or ask by VPP from:-



PUSTAK MAHAL Khari Baoli, New Delhi - 6. Phone: 239314
Showroom: 10-B, Netaji Subhash Marg, New Delhi- 110002. Phone: 3268292
Branch Office: 22/2 Mission Road (Shama Rao Compound), Bangalore-560027

Stockists: MADRAS — MADRAS BOOK HOUSE, 49 Ranganathan St., T. Nagar • P.T. BELL & CO.; THIRUMALAI BOOK HOUSE, Sunkurama Chetty St. • NEW CENTURY BOOK HOUSE; HIGGINBOTHAM'S, Anna Salai • KENNADY BOOK HOUSE, Mt. Road • VIJAYA STORE; RAVI BOOK HOUSE, Mylapore ARUNA BOOK MART, W. Mambalam • MELODY BOOK CENTRE; PURSAI BOOK CENTRE, Pursawalkam

✱ ராஜகோபால்

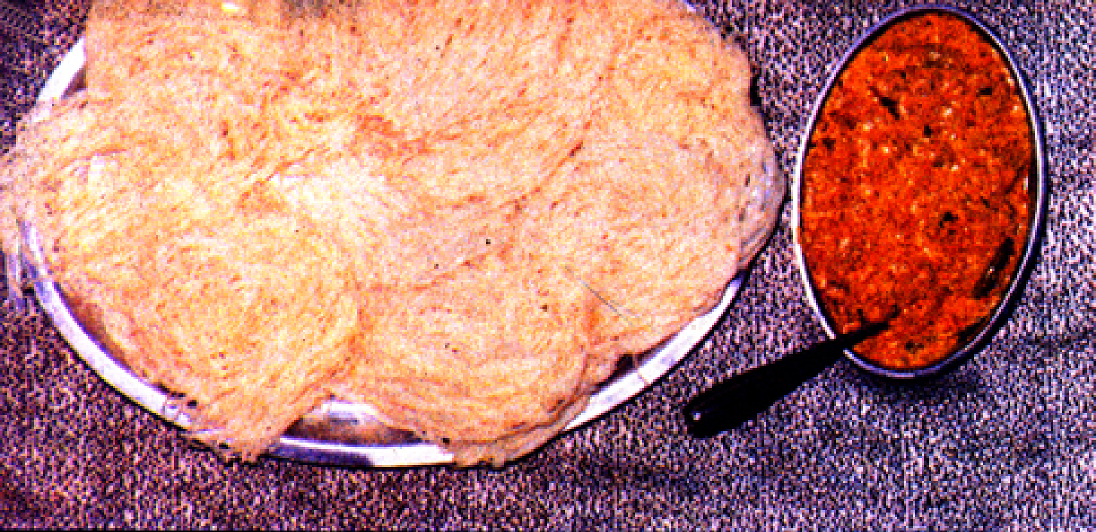
இவர்கள் மட்டும் எப்படிச் சுவையாகச் செய்கிறார்கள்?

சில சமயம் வெளி வீடுகளிலோ அல்லது ஹோட்டல்களிலோ சாப்பிடும் போது அற்புதமாக இருக்கும். குறிப்பாக ஹோட்டல்களில் ஒருசில உணவுகள் ரொம்பவும் அற்புதமாக இருக்கும்.

அப்படிச் சென்னையில் மூன்று நான்கு வகையான ஹோட்டல்களைத் தேர்ந்தெடுத்தோம். பிரபலமான சரவண பவன் ஹோட்டலில் காப்பியின் சுவை அற்புதம் என்பார்கள். சாம்பாரும்

✱ இட்லி, ரசவடை





மைதா இடியாப்பம்

அப்படித்தான்.

அவற்றைப் பற்றி விசாரிக்க சரவண பவனின் உரிமையாளர் ராஜகோபாலனைச் சந்தித்தோம். பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது காப்பியின் சுவையை விட சுவையான செய்திகள் கிடைத்தன.

எண்பத்தியொன்றில் முதலில் சரவண பவனை கே. கே. நகரில் ஆரம்பித்திருக்கிறார். திருநெல்வேலி சொந்த வூராக இருந்தாலும், பிழைப்பதற்காகப் பல ஊர்களில் கடினமாக உழைத்திருக்கிறார். கிளீனராக இருந்து மளிகைக் கடை வைக்கும் அளவுக்கு உயர்ந்து இருக்கிறார். அதனால் எந்த சாமான் எங்கு நல்லதாகக் கிடைக்கும் எனத் தெரியும். தரமான பொருட்களைக் கொண்டு, நல்லதொரு ஹோட்டலை நாமே ஆரம்பிக்கலாமே என ஆரம்பித்தது தான் சரவண பவன்.

சாதாரண தொழிலாளியாக இருந்ததால் அவர்களுடைய கஷ்டங்களை உணர்ந்திருக்கும் இவர், இங்கு பணியாற்றும் ஆட்களுக்குத் தரும் சலுகைகள் பிரமிக்க வைக்கின்றன. வீட்டு அட்வான்ஸ், வாடகையில் இருந்து வருடம் ஒருமுறை சுற்றுலா வரை... சென்ற வருடம் பணியாளர்கள் சிங்கப்பூர் போய் வந்தார்களாம்! அத னால் இவரின் கீழ்

✱ விஜிடபிள் ஆக்ரடின்





ஜோதி

பணிபுரிபவர்கள் உண்மையாக, திறமையாக உழைத்து ஹோட்டலுக்கு நல்ல பெயர் வாங்கித் தர வேண்டும் என நினைப்பதில் ஆச்சர்யமில்லைதான்!

காப்பியைப் பற்றிப் பேச்சு திரும்பியது.

"பெரிய ரகசியம் ஒன்றும் இல்லைங்க. கறந்த பால், அவ்வப்போது பொடி அரைத்துப் போடும் டிகாக்ஷன் இது தான் முக்கியம்" என்கிறார். இரண்டு கிலோ 'ஏ', இரண்டு கிலோ பீபரி என்ற விகிதத்தில் வறுத்து அரைக்கப்படும் பொடி நன்றாக இருக்குமாம். புதிய கறந்த பால், அதே போல டிகாக்ஷனும் அவ்வப்போது போடப்படுகிறது. இரண்டு மணி நேரத்திற்கு மேல் டிகாக்ஷனை வைத்திருந்தால் நன்றாக இருக்காது என்கிறார். பாலும் ரொம்ப நேரம் வைத்திருந்து காப்பி போட்டால் நன்றாக இருக்காதாம்.

(உரிமையாளர் ராஜகோபால் இவருடைய பார்ட்னர் கணபதி, மற்றும் தொழிலாளர்களான காசி, ஆறுமுகம் , சந்திரன், சதாசிவம், கணபதி, சங்கர நாராயணன் என அனைவரையும் தன்னோடு உட்கார வைத்துக் கொண்டு நம்மோடு பேசி உபசரித்த விதம் மறக்க முடியாதது.)

இவர்களின் சிறப்பு அம்சம்

சரவணா ஸ்பெஷல் தோசை செய்யும் முறை:

தேவையான பொருட்கள் :

புழுங்கல் அரிசி - 1/2 கிலோ,

உளுந்து - 150 கிராம்,

பாம்பே ரவா - 400 கிராம்,

சமையல் சோடாப்பு - சிறிது அளவு.

செய்முறை :

புழுங்கல் அரிசி, உளுந்து இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும். பிறகு நன்றாக அரைத்து வைக்கவும். அதன் உடன் பாம்பே ரவா சேர்த்துக் கலக்க வேண்டும். சிறிது அளவு சோடாப்பு (சமையல்) உப்பும் சேர்த்துக் கலக்க வேண்டும்.

குறிப்பு :

தோசை மாவு கலக்கியவுடன் 1/2 மணி நேரம் கழித்துத்தான் தோசை போட வேண்டும்.

"இவர்கள் இட்லிக்கு மாற்று கிடையாது எனச் சொல்லும் அளவிற்குப் புகழ்பெற்று விட்டது சென்னை, தி. நகரிலுள்ள குருப்ரகாஷ் ஹோட்டலின் கீதாஞ்சலி ரெஸ்டாரண்ட். அநேகமாக இரவு வரை இட்லி கிடைத்துக் கொண்டு இருக்கிறது. இதன் ரகசியம் அறிய உள்ளே போன போது கீதாஞ்சலியின் உரிமையாளர்களில் ஒருவரான ரூபன்,

"இட்லி மட்டுமில்லை, வேறு சில உணவுகளையும் இங்கு விரும்பிச் சாப்பிடுகிறார்கள். அவற்றையும் சொல்கிறேன்" என்றார்.

"இட்லியை எல்லோருமே எங்களைப் போலச் செய்யலாம். அதற்கு நல்ல அரிசி, தரமான உளுந்துதான் முக்கியம். மூன்றுக்கு ஒன்று என்ற விகிதத்தில்தான் நாங்களும் போடுகிறோம். ஆனால் உளுந்து நல்ல காய்ந்து வாயில் போட்டால் 'கடுக்'கென இருக்க வேண்டும். இதுதான் நல்ல இட்லிக்கு அடிப்படை" என்கிறார்.

இங்கு பல வி. ஐ. பி. க்களும் விருப்பத்தோடு வருகிறார்களாம். "இப்போதெல்லாம் வாரம் ஒருமுறையாவது

❖ கற்பகாம்பாள் மெஸ்ஸில்





✱ அபர்ணா, சுபா

ஹோட்டலுக்குப் போவது என்பது சாதாரண குடும்பங்களில் கூட பழக்கமாகி விட்டது. வீட்டிலே திரும்பத் திரும்ப சாப்பிட்டதையே இங்கேயும் சாப்பிட விரும்புவதில்லை. அதே போல மக்கள் நல்ல 'குவாலிட்டி' எதிர்பார்க்கிறார்கள். பணம் அதிகம் என நினைப்பதில்லை. எனவே தரமான உணவு வகைகளுக்கு, அதற்கேற்ற விலையைத் தரத் தயங்குவதில்லை'' என்கிறார். இரவு பதினோரு மணி வரை மக்கள் கூட்டம் வருகிறதாம். சென்னையிலும் கூட வாழ்க்கை மாறிக் கொண்டு வருகிறது என்று சிரிக்கிறார். இவர்களின் சமையல் ஸ்பெஷல் :

மைதா இடியாப்பம் :

தேவையான அளவு மைதா மாவை எடுத்து, ஒரு துணிப் பையில் போட்டு நன்றாகக் கட்டி ஆவியில் அவிக்கவும். 10 அல்லது 15 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு எடுத்துப் பையை அவிழ்த்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு ஆறவைக்கவும். பின்பு கொதிக்க வைத்த தண்ணீரை மாவில் தேவையான அளவு உப்புப் போட்டு நன்றாகக் கட்டியாக கிளறி, நன்றாக உருண்டைகளாக பிடித்து இடியாப்ப உழக்கில் லேசாக தேங்காய் எண்ணையைத் தடவிய பிறகு போட்டுப் பிழியவும். அதை ஆவியில் வைத்து வேக வைக்கவும்.

குருமா :

ஒரு வாணலியில் சற்று வனஸ்பதி போட்டு, லேசாக சூடானவுடன், பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை, சிறிது இஞ்சியும், பூண்டும் அரைத்த கலவையும் போட்டு வாணலியில் தாளிக்கவும். அதன் பின், பொடியாக நறுக்கி வைத்துள்ள பெரிய வெங்காயம், கீறிய பச்சை மிளகாயும் நன்றாக வதக்கி பின்பு அதனுடன் தக்காளியை நறுக்கி வதக்கவும். பின்னர் (காரட், சௌசௌ, பீன்ஸ், பட்டாணி, காலி ஃப்ளவர், உருளைக் கிழங்கு) இவற்றை முன்னதாக வேகவைத்து இவற்றுடன் சேர்க்கவும். பிறகு சிறிது மஞ்சள் பொடி, மிளகாய்த் தூள், மல்லித் தூள் இவைகளைக் கலந்து நன்றாகக் கிளறவும். இதனுடன் தேங்காய், கசகசா, முந்திரிப் பருப்பு, ஆகியவற்றை நன்றாக மை போல் அரைத்து அதையும் இதனுடன் சேர்த்து ஒரு கப் தயிரையும் விட்டுக் கொதிக்க வைக்கவும். உப்பு தேவையான அளவு சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

இவற்றுடன் இரண்டு கப்பால், தேவையான தண்ணீர் ஆகியவற்றை ஊற்றிக் கொதிக்க வைக்கவும். பிறகு கரம் மசாலா தூளும், பச்சை கொத்துமல்லி இலையும் போட்டு இறக்கி நன்றாகக் கிளறி வைக்கவும்.

ரசம் :

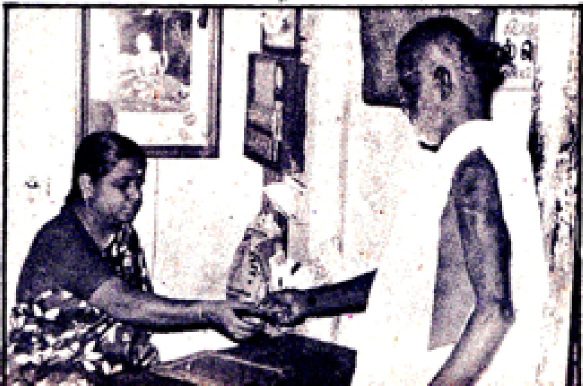
இது ரசவடைக்கான ரசம். நாம் சாதாரணமாக வீடுகளில் அதற்கென்று தனியாக ரசம் வைப்பதில்லை. ஆனால் ரசவடை ரசம் தான் சிறப்பான ரசம் என்கிறார்கள். சிறிது அளவு தேவையான புளியை நன்றாகக் கரைத்து, புளித் தண்ணீரை நன்றாகக் கொதிக்க விடவும். அதில் தக்காளி, பெருங்காயத்தூள், ஒரு ஸ்பூன் தனியா தூள், மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள் போட்டு நன்றாகக் கொதிக்க வைக்கவும். சீரகம், மிளகுப் பொடி செய்து பச்சை மிளகாயை கீறிப் போட்டு மீண்டும் கொதிக்க வைக்கவும். பிறகு பருப்புத் தண்ணீர் விடவும். தனியா, மிளகாய் வத்தல் இவற்றைச் சிறிதளவு எடுத்து எண்ணையில் வறுத்து ஒன்று இரண்டாக அரைத்து இதனுடன் கலக்கவும். நன்றாகச் சூடாகிக் கொதிப்பதற்கு முன் தேங்காய்ப் பால் ஊற்றி, பச்சை கொத்துமல்லித் தழையைப் போட்டு இறக்கி வைக்கவும்.

'தாசாவின் தோசா' எனப் பாட

✱ ரூபன்



✱ கலாவதி





✱ பசலைக் கீரை சூப்

லாம். அத்தனை அற்புதமாக மவுண்ட் ரோடில் எல். ஐ. சி. எதிரில் ஏ.வி. எம். தாசாவில் தோசை தருகிறார்கள். அங்கே அதையும் விடச் சிறப்பாக 'சாலட் வகைகள்' பிரபலம்.

'பச்சைக் காய்கறிகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் சாலட் தமிழ்நாட்டில் பிரபலமில்லையே. மூக்கால் அழுது கொண்டுதானே சாப்பிடுகிறார்கள்' என்ற போது இதன் சூபர்வைஸர் அபர்ணா சிரிக்கிறார்.

''இங்கே மத்தியான்னம் வந்து பாருங்கள். லஞ்சிற்கு சாலட் ரொம்ப விரும்பிச் சாப்பிடுகிறார்கள். சீக்கிரமாகவும் கிடைக்கும். முழுக்க முழுக்க சத்துணவும் கூட! ஃபைபர் கன்டென்ட்' இருப்பதால் உடம்பும் வெயிட் போடாது. இப்படிச் சாலட்டைப் பற்றி எவ்வளவோ சொல்லலாம்'' என்கிறார்.

✱ அசோகா

அபர்ணா, சுபா என்ற இரண்டு இளம்பெண்கள் இந்த ரெஸ்டாரண்டை நிருவகிக்கிறார்கள். தாசப்பிரகாஷ் உரிமையாளர் பாலகிருஷ்ணராவ், இவர்களின் திறமையை உணர்ந்து இவர்களிடம் முழுமையாக ரெஸ்டாரண்டின் பொறுப்பை ஒப்படைத்திருக்கிறார்.

பல்வேறு சூப்களும் இங்கே பிரபலமாக இருக்கிறது. மாதுளம் பழ ஜூஸ் சுவையுடன் உடம்பிற்கு மிகவும் நல்லதும் கூட. மாதிரிக்கு இவர்கள் தரும் சில உணவு வகைகள் –



பசலைக் கீரை சூப் 6 நபருக்கு :

பசலைக் கீரை - 2 கட்டு (சுத்தம் செய்து நன்கு வேகவைத்து அடித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

விஜிடபிள் ஸ்டாக் - 1 லிட்டர்,

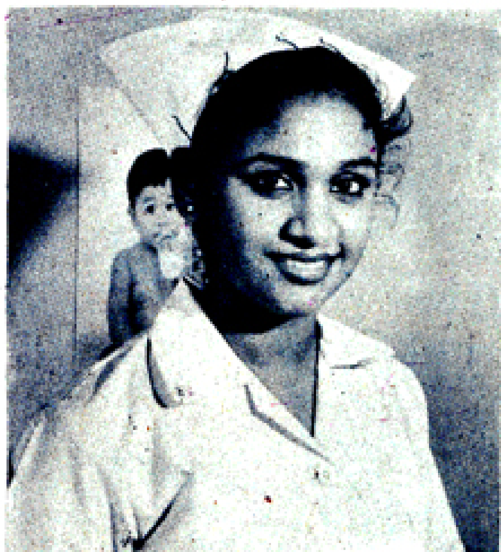
(முட்டை கோஸ் - ½ கிலோ, காரட் - 250 கிராம், செல்லரி - 2. சுத்தம் செய்து சிறு துண்டாக வெட்டி 2 லிட்டர் நீர் ஊற்றி 2 மணி நேரம் நன்கு கொதிக்க வைத்து, 1 லிட்டர் குறுகும்படி ஆக்கிச் சத்து நீரை இறுத்துக் கொள்ளவும்.)

(தொடர்ச்சி 113-ம் பக்கத்தில்)

நர்ஸ் டிரெயினிங் முடித்தவுடன் எனக்கு ஒரு நர்ஸிங் ஹோமில் வேலை கிடைத்தது.

பேஷண்டுகளை கவனிப்பது தவிர இங்கு என்கொயரி அட்டண்ட் பண்ணுவது, டெலிஃபோன் அட்டண்ட் பண்ணுவது போன்ற வேலைகளையும் நான் கவனிக்க வேண்டியிருந்தது.

நேரிலும், தொலைபேசியிலும் விசாரிப்பவர்கள் பெரும்பாலும் ஆங்கிலத்தில்தான் பேசுவார்கள்.



"How is the patient now?"

"Did he sleep well last night?"

என்று, பேஷண்டுகளின் உடல்நலம் பற்றி அவர்களது உறவினர்கள் என்னிடம் கவலையுடன் விசாரிக்கும் போது, அவர்களுக்கு ஆறுதலாக நாலு வார்த்தைகள் ஆங்கிலத்தில் பேச முடியவில்லையே என்று எனக்கு மிகவும் வேதனையாக இருக்கும்.

எப்பாடுபட்டாவது இந்த இங்கிலீஷைக் கற்றுக் கொண்டு மற்றவர்களைப் போல சரளமாகப் பேச வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தில் பல புத்தகங்களை வாங்கிப் படித்தேன். ஆனால் பயனேதும் ஏற்படவில்லை.

இத்தருணத்தில் விவேகானந்தா கல்வி நிலையம் பற்றி கேள்விப்பட்டு, இக்கல்வி நிலையம் நடத்தும் தபால் முறை ஆங்கிலப் பயிற்சியில் சேர்ந்தேன் அடிப்படையிலிருந்து ஆங்கில இலக்கணத்தைப் புரியும் வகையில் சொல்லிக் கொடுத்து, நாம் அன்றாட வாழ்க்கையில் சந்திக்கும் ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் எப்படிப் பேச வேண்டும் என்பதை பல எளிய உதாரணங்கள் மூலம் தெளிவாக விளக்கி, தயக்கமின்றி சரளமாகப் பேச பக்கத்திற்குப் பக்கம் பயிற்சி முறைகளைத் தொகுத்து வழங்கியிருக்கிறார்கள்.

எப்படி மறக்கமுடியும்?

இப்பயிற்சியை முடித்த என்னால் இப்பொழுது சரளமாக ஆங்கிலத்தில் பேச முடிகிறது.

தொடர்ந்து நான்கு வார்த்தைகள் கூடப் பேசத் தயங்கிக் கொண்டிருந்த எனக்கு மிகச் சரளமாக ஆங்கிலத்தில் பேசப் பயிற்சியளித்த விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தை என்னால் எப்படி மறக்க முடியும்?

நீங்களும் வீட்டிலிருந்தபடியே ஓய்வு நேரத்தில், தபால் மூலம் ஆங்கிலப் பயிற்சி பெறலாம்.

நேர்முகப் பயிற்சியும் உண்டு.

நீங்கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்
தபால் பெட்டி எண் 4986
9, நடேசன் தெரு, தி.நகர்,
சென்னை — 600 017.

NAGA

18

யௌவன கர்வம்

சின்னதாக விருந்து. பாயசம், வடை, அப்பளம் எப்பொழுதும் சமைக்கும் சமையலோடு சேர்ந்து கொண்டது.

ஸ்ரீதரன் வீட்டு வாசலில் வந்து நின்ற போது சாந்தா அழுதாள். சித்ரா படித்துக் கொண்டிருந்த புத்தகத்திலிருந்து தலை நிமிர்ந்து புன்னகைத்தாள். யாரும் அவனை ஒன்றும் கேட்கவில்லை. எல்லாம் மௌனமாக நடந்தது. வழக்கம் போல ஸ்ரீதரன் குளித்து விட்டுச் சிறிய விபூதிக் கீற்றுடன் சாப்பிட உட்கார்ந்த போது பாயசமும் வடையும் தட்டில் வந்து பரவின.

''என்னம்மா, இன்றைக்கு ஒரே அமர்க்களம்...''

பக்கத்தில் அமர்ந்திருந்த சித்ரா சிரித்தாள்.

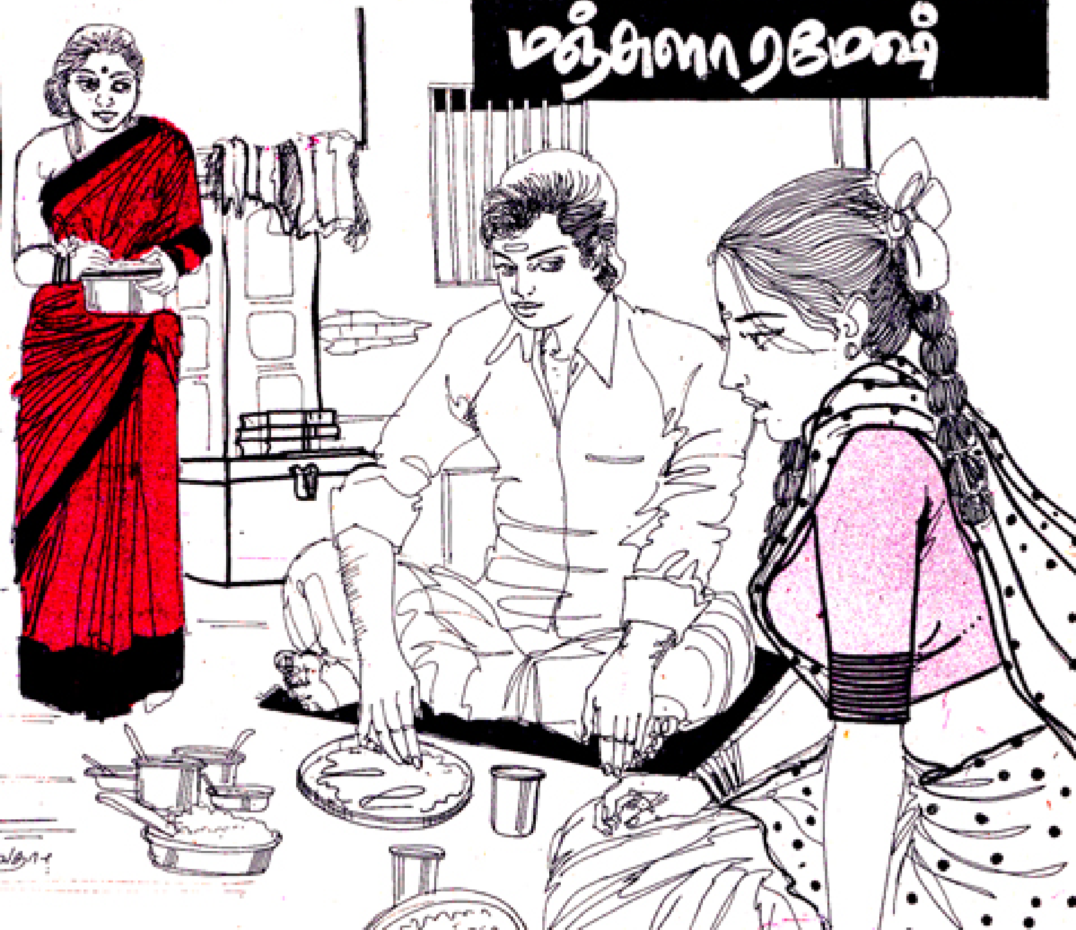
''நீ வந்தியே அதான் அண்ணா. அம்மா தட்டுப் போட்டு சாப்பிட்டு எத்தனை நாளாச்சு தெரியுமோ...''

அம்மாவைக் கனிவோடு பார்த்தான் ஸ்ரீதரன்.

''அம்மா நீயும் ஒண்ணும் கேக்கலை. ஆனாலும் சொல்றேன். பாம்பேல போய் ஒரு மெகானிக் ஷெட்ல வேலை பார்த்தேன். அங்கேயே பொழக்கலாம். ஆனாலும் உன்னையும், சித்ராவையும் மறக்க முடியலை. உங்களை அங்கே கூட்டிண்டு போனாலும் கட்டுப்படியாகாது. அதான் திரும்பி வந்துட்டேன். இங்கேயே ஒரு நல்ல வேலை பார்த்துக்கறேன்மா...''

சாந்தா அவனருகில் அமர்ந்தாள்.

மஞ்சுளா ரமேஷ்



''ஏண்டா பரீட்சை என்னாறதுடா. எழுதிப் பாஸ் பண்ணிடறதுதானே...''

''அது பாத்துக்கலாம்மா. மெதுவா கூட எழுதிக்கலாம். ஒண்ணும் அவசரமில்லை. சித்ரா படிக்கட்டும்மா. அவளுக்கு நல்லாப் படிப்பு வர்றது. இஷ்டப்பட்டவரை படிக்கட்டும்...''

சித்ராவின் கண்களில் நீர்த் திரண்டது.

''இல்லேண்ணா. டை மெ ல் லா ம் ஆயாச்சு. இனிமே சேர முடியாதுண்ணா.''

''போனா போறது போ.. இந்த வருஷம் டைப்பும், ஷார்ட்ஹேண்ட்டும் கத்துண்டுடு. அதுவும் நல்லதுக்குத்தான். அடுத்த வருஷம் காலேஜிலே ஜாம் ஜாம்னு சேர்த்துடறேன்...''

ரொம்ப நாள் கழித்து அந்தக் குடும்பத்தில் கலகலப்பு திரும்பியது. பேச்சும் சிரிப்புமாக சாப்பாடு முடிந்து சித்ரா டைப்ரைட்டிங் வகுப்புக்குக் கிளம்பிப் போனாள். சாந்தா சமையல் அறையில் பாத்திரங்களை ஒழித்துப் போட்டாள். ஸ்ரீதரனுக்கு அசதியாக இருந்தது. ரயில் பிரயாணம் முழுவதும் இடிபட்டு, தூக்கமில்லாமல் வந்ததில் இப்போது கண்ணை இழுத்துக் கொண்டு போனது. தூக்கமும் சிந்தனையுமாக போராடிக் கொண்டிருந்தவன் பக்கத்தில் சாந்தா வந்து அமர்ந்தாள்.

''தூங்கறியாப்பா...?''

ஸ்ரீதரன் கண்ணைத் திறந்தவன் படுக்கையில் இருந்து நிமிர்ந்து உட்கார்ந்தான்.

''என்னம்மா....''

தலைகுனிந்து தரையில் விரலால் கோலம் போட்ட சாந்தா சில வினாடிகள் கழித்து,

''உங்கப்பா வந்திருந்தார்டா...'' என்றாள்.

''அப்பா...?'' கேள்விக்குறியோடு அவளைப் பார்த்தவன் ஒரு நிமிடம் கழித்துப் புரிந்து கொண்டான்.

''எப்போம்மா...''

''பத்து நாளைக்கு முன்னாடி'' என்றவள் சங்கரனைச் சந்தித்த விவரங்கள் அத்தனையையும் சொன்னாள்.

''சித்ரா இருந்தாளாம்மா அப்போ...?''

''முதல்லே இல்லே. அப்புறமா வந்தா... அவளுக்கு இதொண்ணும் தெரியாது. ஆனா உங்க மாமா ரொம்பப் பேசிட்டார்டா...''

''என்ன...''

''சித்ரா பாவம்டா. அன்னைக்கு அவளுக்கும் ஒவ்வொண்ணும் அதிர்ச்சி. எனக்கும் அதிர்ச்சிதான். நீ போனியே அந்த நாள்தாண்டா எல்லாமே நடந்துச்சு...'' என்று ஆரம்பித்தவள்,

யமுனாவையும் அசோக்கையும் காணக் கூடாத கோலத்தில் சித்ரா பார்த்து விட்டதையும், பிறகு அதைக் கேட்டு தான் அவர்கள் வீட்டிற்குப் போன போது சித்ராவையும், தன்னையும் அவர்கள் இழிவாகப் பேசியதையும் சொல்லும் போது அழுது விட்டாள்.

''அதனால நான் இப்போ மாமா

பாதாம் பூரி

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா மாவு - ¼ கிலோ,
சர்க்கரை - ¼ கிலோ,
அரிசி மாவு - 3 டேபிள் ஸ்பூன்.
கெட்டி நெய் - 3 ஸ்பூன்,
பாதாமி - 3 (பொடி செய்தது)
ஏலக்காய் - 4 (பொடி செய்தது)
டால்டா (அ) ரிபைன்ட்
ஆயில் - பொரிப்பதற்கு.

செய்முறை :

முதலில் மைதா மாவை பூரிக்குப் பிசைவது போல் பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். அதை 2 (அ) 3 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். அரிசி மாவையும், கெட்டி நெய்யையும் பிசைந்து, குழைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மைதா மாவை 5 அல்லது 6 பெரிய அப்பளமாக இட்டுக் கொள்ள வேண்டும். சர்க்கரையைப் பாகாக கம்பிப் பதத்திற்கு செய்து கொள்ள வேண்டும். மைதா மாவு அப்பளங்கள் ஒவ்வொன்றின் மேலும் சர்க்கரைப் பாகு கலவையை ஒரு பக்கம் தடவ வேண்டும். பின் எல்லா அப்பளங்களையும் ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக வைத்துச் சுருட்டி வைக்கவும். பின் இவ்வாறு சுற்றப்பட்ட மைதா அப்பளக் கலவையை சிறு சிறு துண்டுகளாகச் செய்து சின்ன அப்பளமாகக் குழவியில் இட்டுக் கொள்ளவும். அடுப்பில் வாணலியில் ரிபைன்ட் ஆயிலைச் சுட வைக்கவும். சின்ன அப்பளங்களை வாணலியில் பொரித்து எடுக்கவும். இவ்வாறு பொரிக்கப்பட்டவைகளைச் சர்க்கரைப் பாகில் நனைத்து, தனியாக எடுத்து தாம்பாளத்தில் அடுக்கவும். பின் ஒவ்வொரு பூரியின் மீதும், பொடி செய்த ஏலக்காய், பாதாமி கலவையைத் தூவ வேண்டும். இதுவே பாதாமி பூரிஆகும்.

- ஜி. ஏ. லட்சுமி, சென்னை - 28.



நினைவிருக்கட்டும், ஊட்டச்சத்துகள் சமச்சீராக உள்ள உணவு இல்லாவிட்டால், உங்கள் குழந்தை எடை அதிகரிப்பதற்குத் தேவையான புரோட்டீனைப் பெறமுடியாது.

"ஆகவேதான் என் குழந்தைக்கு செரிலாக் தருகிறேன்."

உங்கள் டாக்டரைக் கேளுங்கள். அவர் இரண்டு உண்மைகளை உங்களுக்குத் தெரிவிப்பார். ஒன்று, குழந்தையின் தசை, திசு, ரத்தம் ஆகியவற்றைப்பேணி வளர்த்திட புரோட்டீன் உதவுகிறது. இரண்டு, சரியான புரோட்டீன்களைப் பெற, ஊட்டச்சத்துகள் சமச்சீராக உள்ள உணவு குழந்தைக்குத் தேவை. ஒவ்வொரு வேளையும் ஒவ்வொரு நாளும்.

வழக்கமான உணவுகள் மூலமாக இதைச் சமாளிப்பது பெரும்பாலான தாய்மார்களுக்கு எளிதல்ல.

இதற்குத் தீர்வு?

ஸெரிலாக் காரணம், ஸெரிலாக்கில் பால் மற்றும் கோதுமை உள்ளன. இவற்றில் புரோட்டீன் மிகுந்து இருக்கிறது. மேலும், ஸெரிலாக்கில் கார்போஹைட்ரேட்கள், வைட்டமின்கள், மினரல்கள், கொழுப்பு, இரும்பு மற்றும் கால்ஷியம் சத்துகள் சரியான விகிதத்தில் உள்ளன. நான்கு மாதம் முதல் குழந்தைக்கு வெறும் பால் உணவு மட்டும் போதாது. ஆகவே அப்போதிலிருந்து, கொடுக்கக்கூடியது, ஊட்டச்சத்துகள் சமச்சீராக உள்ள திட உணவு ஸெரிலாக். இது மிகுந்த சுவை உள்ளதாக இருப்பதால், குழந்தைகள் மிகவும் விரும்புகிறார்கள்.

ஆகவே, ஊட்டச்சத்துகள் சமச்சீராக உள்ள ஸெரிலாக்கின் அனைத்து அனுகூலங்களையும் உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள். குழந்தைக்கு 6 மாதம் ஆனதும் வீட்–ஆப்பிள், வீட்–ஆரஞ்சு மற்றும் வீட்–வெஜிடபிள் ஆகியவற்றின் கூடுதல் அனுகூலத்தையும் அளியுங்கள்.

பேக்கின் மீதுள்ள விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுக.

இலவசம் ஸெரிலாக் பேபி கேர் புத்தகம்
எழுதுங்கள்: ஸெரிலாக், போஸ்ட் பேக் நம்பர் -21, புது தில்லி–110 028

நெஸ்லேயின் ஒரு தரமான தயாரிப்பு



உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள் ஸெரிலாக்.

வீட்டுக்குப் போய்ப் பத்து நாளைக்கு மேலே ஆயிட்டதுடா. நான் விவரம்லாம் சொன்னேன். அதுக்கும் அவன், ஏன் இப்பிடி ஏமாந்து போனேன்னுதான் கேட்டான். அவனை விட அவன் பெண்டாட்டி. ஸ்ரீதரா, மனுஷா எத்தனை கேவலமா இருக்கா பார்த்தியா. இவா வீட்டில படிப்பே ஏறாத யமுனா தப்புப் பண்ணிடப் போறாளேன்னு சொல்லப் போனா, நன்னா படிக்கிற சித்ராவுக்கு ஒரு மோசமான வரனைச் சொல்றா.. நான் இதுக்கா இவ்வளவு பாடுபட்டு வளர்த்தேன்...''

''விட்டுத்தள்ளும்மா. இதையெல்லாம் பார்த்து நாம மனுஷாளைப் பத்தித் தெரிஞ்சுக்கணுமே தவிர, மனசு உடைஞ்சு போயிடக் கூடாது. நான் அப்படித்தாம்மா எடுத்துண்டேன். நான் ஒரு வம்புக்கும் போகலை. என் பாடம் உண்டு, நான் உண்டுன்னு இருந்தேன். என் திறமையைப் பார்த்து எனக்குத் தெரியாமலேயே காலேஜ் யூனியன்ல பதவி குடுக்கணும்னா நினைச்சா. அதுக்காக எவ்வளவு ப்ளான் பண்ணியிருக்கா. என் லைஃப்பையே கெடுத்துட்டாங்க. இது ஒரு அனுபவம்னு எடுத்துக்கணும்மா...''

ஸ்ரீதரன் கண்களில் அவனையும் மீறி கண்ணீர் தளும்பியது. சாந்தா இப்போது தாயாக அவனை வருடிக் கொடுத்தாள்.

''போட்டும்டா. நீ நல்லபடியா திரும்பி வந்தியே. அது போதும் எனக்கு. நீ இங்கே இருந்தாவே யானை பலம் வந்துடும். கல்யாணச் சமையலே செஞ்சுடுவேன்...'' என அழுகைக்கு நடுவே சிரித்தாள்.

ஸ்ரீதரன் பலமாகத் தலையசைத்தான்.

''இல்லம்மா. நான் கூடிய சீக்கிரம் வேலையைத் தேடிக்கிறேன். உன்னால முடிஞ்ச அளவு நீ செய் போறும். அது சரி அப்பா என்ன சொல்லிட்டுப் போனார்...'' என்று தயக்கத்துடன் அப்பா என்ற வார்த்தையை உச்சரித்தான்.

''அவர் உன்னைக் கண்டுபிடிக்கறது சுலபின்னார். எப்படியும் கூட்டிண்டு வந்துடறேன். லெட்டரும் எழுதுறேன்னார். இது வரை ஒண்ணும் வரவில்லை. சித்ராகிட்ட இதையெல்லாம் எப்படி விளக்கிறதுன்னே தெரியலைடா...''

''வேண்டாம்மா. அவளுக்கும் அப்பான்னே சொல்லு. அவள்ட்ட ஒண்ணும் சொல்லாதே. அவ என்னிக்கும் இந்த வீட்டுப் பொண்ணுதான்...''

''எனக்குத்தான் சில சமயம் கஷ்டமா இருக்குடா. அவ ஒருவேளை அங்கேயே வளர்ந்திருந்தா இப்பிடி சமையல்காரி பொண்ணா கஷ்டப்பட்டு இருக்க வேண்டாமே. நான்தான் தப்பு பண்ணிட்டேனோன்னு வருத்தமா இருக்கு...''

''போம்மா பைத்தியமாட்டம் பேசிண்டு. அன்னிக்கு நீ அவளை எடுத்து வளர்க்கவும்தான் இவ்வளவு தூரம் நல்லா வளர்ந்திருக்கா. இல்லைன்னா ஏதாவது ஒரு குப்பைத் தொட்டியிலோ, அனாதை ஆசிரமத்துலேயோ போட்டுட்டுப் போயிட்டு இருப்பா. அவ உயிரோடவே இருந்திருப்பாளோ, இல்லை எங்கேயாச்சும் அனாதையா வளர்ந்திருப்பாளோ... யார்கண்டா? நிச்சயமா அவா எடுத்து வளர்த்திருக்க மாட்டா...''

''மாமீ...'' வாசலில் குரல் கேட்டது.

''யாரு....''

''காந்தன் மாமி...''

''உள்ளே வா...''

உள்ளே வந்த காந்தன், ''என்ன மாமி உடம்பு சரியில்லையா, மாமா பாத்துண்டு வரச் சொன்னா. ஒரேயடியா மட்டம் போட்டுட்டீங்களே....'' என்றான்.

''உடம்புதான் முடியலைப்பா. என்ன பண்ணச் சொல்றே...''

''நாளைக்கு ஐ.ஐ.டி. இன்ஜினியர் வீட்ல சிரார்த்தமாம். நீங்கதான் சமையலுக்கு வரணும்னு கண்டிப்பா சொல்லிட்டாளாம். அதான் மாமா பார்த்துண்டு வரச் சொன்னார்....''

''அதுதானே பார்த்தேன்...'' என்றான் ஸ்ரீதரன். ''சரி நீ போ. அம்மா சாயங்காலமா மாமா வீட்டுக்கு வருவான்னு சொல்லு...''

தலையாட்டிய காந்தன் தயங்கினான். சாந்தா அவனைப் பார்த்தாள்

''என்னப்பா...''



புளிக்காய்ச்சல் செய்ய நல்லெண்ணெய் இல்லையென்றால் கவலை வேண்டாம். வெள்ளை எள்ளை லேசாக எண்ணெ விட்டு வறுத்துக் கொண்டு பொடித்து, இறக்குமுன் போட்டு இறக்க வேண்டும். நல்லெண்ணெயில் செய்தது போலவே வாசனையாக இருக்கும்.

– பத்மினி.

''வந்து... எப்படிச் சொல்றதுன்னே தெரியலை...''

''அப்ப சொல்லாதே...'' என்றான் ஸ்ரீதரன்.

''இல்ல... மாமி எனக்கு என்னவோ பயமா இருக்கு...''

''ஏண்டா...''

ஸ்ரீதரனை யோசனையாகப் பார்த்தாள். சாந்தா புரிந்து கொண்டாள்.

''யமுனா விஷயமா?''

''உங்களுக்குத் தெரியுமா மாமி.''

''ஸ்ரீதரனுக்குக் கூடத் தெரியும். சொல்லு.''

இவ்வளவு நேரம் பொங்கிக் கொண்டிருந்தது உடைத்துக் கொண்டு வெளியே வந்து விட்டது.

''தினமும் இன்ஸ்டிடியூட்டுக்குப் போறேன்னு யமுனா போறா. நேரமில்லாத நேரத்துல போறாளேன்னு அவ அம்மா கூட கேட்கறது இல்லை. அவங்களே 'மத்யான தூக்கத்துக்குத் தொந்தரவு இல்லாம போறா. நல்லதாப் போச்சு. இல்லன்னா ரேடியோ போடுவா. ஏதேனும் தொந்தரவு பண்ணிண்டு இருப்பா, இப்ப நிம்மதியா இருக்குங்கறா. ஆனா அது எவ்வளவு பெரிய ஆபத்துன்னு அவங்களுக்குத் தெரியலை. நான் ஏதாச்சும் சொன்னா என்னை வீட்டை விட்டே துரத்திடுவா.'' என்றான் பரிதாபமாக.

நிலைமை அவ்வளவு தூரம் போய் விட்டதா? சாந்தா யோசித்தாள். ஸ்ரீதரன்,

''இதுக்கு யார் என்னப்பா பண்றது? நீ கேட்டாலும், அம்மா கேட்டாலும் ரெண்டு பேருக்கும் ஒரே கதிதான் ஏற்படும். அங்கே அம்மா அப்பா சரியில்லை. மாமாவும் எங்கியோ போறார். பொண்ணும் எங்கியோ போறது...'' என்று சொல்லிக் கொண்டே போனவன் நிறுத்திக் கொண்டான்.

இதுவே இவனிடம் பேசியது அதிகம் எனத் தோன்றியது. சாந்தா, ''அதுக்குத்தான் உன்னைக்குப் பேச வந்தேன். எங்கேயோ ஆரம்பிச்ச பேச்சு எதிலியோ போய் முடிஞ்சது. நாம என்ன பண்ண முடியும் சொல்லு. பார்க்கலாம் பகவான் இருக்கார். அவர்தான் அந்தக் குடும்பத்தைக் காப்பாத்தணும்...''

மத்தியானம் சித்ரா வரும்போதே மகிழ்ச்சியாக வந்தாள். அவளுடைய இன்ஸ்டிடியூட்டில் ஸ்காலர்ஷிப் அவளுக்குக் கொடுக்க முன்வந்திருக்கிறார்களாம். அவள் ஃபீஸ் கட்ட வேண்டியதில்லை. ஹையர் வரைக்கும் போகலாம் என்றார்களாம்.

''இன்னைக்கு ரொம்ப லக்கிடே அண்ணா. காலையில் நீ வந்து நின்னே. இன்ஸ்டிடியூட்டுக்குப் போனா இந்த குட் நியூஸ்...''

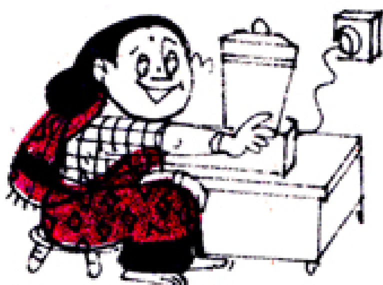
குழந்தை போல குதூகலித்தாள். ஸ்ரீதரனுக்கும் மகிழ்ச்சி பொங்கியது. இந்தக் குட்டிப் பெண்ணை எப்படியெல்லாம் தூக்கி வளர்த்தோம் என நினைத்துப் பெருமைப்பட்டான்.

யமுனா அன்றைக்கு வீட்டிற்குத் திரும்பும் போது மணி ஏழாகி விட்டது. மனம் திக்திக்கென்று அடித்துக் கொண்டது. அசோக் கட்டாயப்படுத்தி அவளை காந்தி மண்டபத்திற்கு அழைத்துக் கொண்டு போனான். தெருக்கோடி வரை அவளை வரச் சொல்லி விட்டு, பிறகு பைக்கில் ஏற்றிக் கொண்டு பறந்தான்.

பூங்காவில் குழந்தைகளும், பெரியவர்களும் மிருகங்களையும், பறவைகளையும் பார்த்துக் கொண்டு இருந்தார்கள். அன்றைக்கு விடுமுறை நாள் எதுவும் இல்லையென்பதால் கூட்டம் குறைவாகத்தான் இருந்தது. யாருமில்லாத பகுதிக்கு அவளை மெதுமெதுவே அழைத்துச் சென்றவன் இறுகப் பிடித்துக் கொண்டான்.

இத்தனை நாள் அரைகுறையாகக் கற்ற கலையெல்லாம் அவர்களை அவசரப் படுத்தியது. மரங்களும், இயற்கையும் சாட்சியாக அவள் முழுமையாக அடி பணிந்தாள்.

திகிலும், திகைப்புமாக அவனோடு நடந்து வந்து 'பைக்' ஏறி வந்த போது எதுவும் புரியவில்லை. இருட்டி விட்டது. அழுகை குமுறிக் கொண்டு வந்தது. உதட்டை கெட்டியாகக் கடித்துக் கொண்



கொழுக்கட்டைக்குப் பச்சரிசியை மிக்ஸியில் அரைக்கும்போது, இரண்டு ஸ்பூன் நல்லெண்ணைவிட்டு மசிய அரைத்து மாவு கிண்டினால், சொப்பு செய்ய நன்றாக வரும். விரியாது.

- பார்வதி.

டாள்.

அவளை பஸ்-ஸ்டாண்ட் அருகே இறக்கி விட்டவன், 'நாளைக்குப் பார்க்கலாம்' என்று சொல்லி விட்டுப் பறந்தான். யமுனா தயங்கித் தயங்கி வீட்டு வாசற்படியை மிதித்தாள். உள்ளே அவள் பார்த்த காட்சி திகைப்பை ஏற்படுத்தியது.

ஸ்ரீதரனும், அப்பாவும் சேரில் அமர்ந்திருக்க, அம்மா சுவரில் சாய்ந்திருந்தாள். அத்தை தரையில் தலைகவிழ்ந்து அமர்ந்திருந்தாள். மனம் பேயாக அடித்துக் கொண்டது. உள்ளே நுழைந்த அப்பா பார்த்த பார்வை...

''எங்கேடீ போய்ட்டு வர...''

உள்ளே நுழைந்தவள் சுவரோடு சுவராக ஒட்டிக் கொண்டாள்.

''உன்னைத்தாண்டி கேக்கறேன்...''

''அப்...பா...''

எழுந்து நின்ற மணி வேட்டியின் மேல் கட்டியிருந்த பெல்ட்டை அவிழ்த்தார். பதறிக் கொண்டு எழுந்த ஸ்ரீதரன் அவரைத் தடுப்பதற்குள் காரியம் மிஞ்சி விட்டது. வீணாவும், சாந்தாவும் கதறிக் கொண்டு ஓடி வந்தார்கள். அதற்குள் யமுனாவின் உடம்பைப் பெல்ட்டின் நுனி பலமுறை பதம் பார்த்து விட்டது. ஆஜானுபாகுவான மணியை அவர்கள் மூவராலும் தடுக்க முடியவில்லை. சுளீர் சுளீரென விழுந்த அடியில் துடித்துப் புரண்டாள் யமுனா. அசுரக் கோபத்துடன் அடித்துக் கொண்டிருந்த மணியை இழுத்துப் பிடித்து அடக்குவதற்குள் அவர்களுக்குப் போதும் போதுமென்றாகி விட்டது.

யமுனா அப்படியே கிடந்தாள். அவளுக்கு எழுந்திருக்கவே முடியவில்லை. ஏற்கெனவே உடம்பெல்லாம் வலி. புதிய அனுபவமும், நேர்ந்த கிளர்ச்சிகளும் அவளை முழுமையாக வீழ்த்தியிருந்தது. அதோடு பெல்ட் அடியும் சேர்ந்து அவளை எழுந்திருக்கவே ஒட்டாமல் ஒடுக்கியது.

மணியை அடக்குவதில் இருந்த சாந்தா பிறகுதான் கவனித்தாள்.

''வீணா, குழந்தையைப் பாரு... எழுந்திருக்கவே இல்லை...''

பதறியடித்துக் கொண்டு அவளிடம் ஓடினார்கள். சாந்தா ஓடிப் போய்த் தண்ணீர் கொண்டு வந்தாள். மயங்கிய நிலையில் கிடந்த யமுனாவின் முகத்தில் தண்ணீர் அடித்தான் ஸ்ரீதரன். கண்கள் அசங்க அசங்க மெதுவே திறந்தாள். சிறிது நீரை உள்ளுக்குப் புகட்டினார்கள். பொங்கிப் பொங்கி அழுத வீணாவும், சாந்தாவும் அவளை மெல்ல கைத்தாங்கலாக அறைக்கு அழைத்துக் கொண்டு போய்ப் படுக்க வைத்தார்கள்.

அடுத்து வந்த நாட்களில் யமுனாவின் உடம்பில் அனல் பறந்தது. டாக்டர் காலையிலும், மாலையிலும் வந்து போனார். கடைசியில் டைபாய்ட் ஜுரம் என்று அறிவித்தார். சாந்தா தன் குடும்பத்தையே மறந்து அங்கேயே பழியாகக் கிடந்தாள். சித்ராவுக்குக் கூட நடந்ததெல்லாம் மறந்து விட்டது. டைப்பிங் வகுப்பிற்குப் போகும் நேரம் தவிர மற்ற நேரங்களில் எல்லாம் யமுனாவின் பக்கத்திலேயே இருந்தாள்.

ஒன்றரை மாதமாகி உடல்நலம் தேறி எழுந்த யமுனா புதுப் பிறவி எடுத்தது போல் இருந்தாள். பேச்சு வெகுவாக ஒடுங்கி விட்டது. குண்டல ஜிமிக்கியும், கனகாம்பரச் சரமும் மறந்தே போய் விட்டது. உடல் கறுத்து, இளைத்து, கண்கள் குழி விழுந்து போய் ஆளே மாறி விட்டிருந்தாள்.

மனம் மட்டும் துடித்துக் கொண்டிருந்தது. அசோக் அப்புறம் என்ன ஆனார்? என்னைப் பார்க்க முயற்சித்திருப்பாரா...?

(தொடரும்)



ஜூலை '91 இதழில் 'இதுதான் சமையலறை'யில் நீங்கள் கண்ட சில நல்ல அம்சங்களையும் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவற்றையும் குறிப்பிட்டிருந்தீர்கள். நன்றி. எங்கள் வீட்டில், தண்ணீர் பூமியிலிருந்து ஓவர் ஹெட் டேங்க்-க்கு ஏறு முன்பே, ஒரு குழாயைப் பொருத்தி அதைச் சமையலறையில் தண்ணீர் பிடிக்கும் வசதியுள்ள இடத்தில் செட் பண்ணிவிட்டோம். இதனால் சமையலறைக்கு வேண்டிய நீர், டேங்க்கில் போய்ச் சேர்வதற்கு முன்னாடியே சுத்தமாகக் கிடைக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. மேலும் மோட்டர் ரிப்பேரின்றி தண்ணீர் ஏறுகிறதா என்பதையும் சமையலறைக் குழாயைத் திறந்து பார்த்தே கண்டு பிடிக்கும் வசதியும் கிடைக்கிறது.

- எஸ். இந்திரா.

காலத்தை வெல்லும் காளியின் திறன்

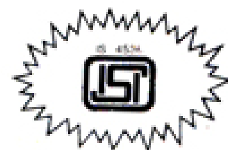
ஈடிணையற்றது...

காலையோ, மாலையோ எந்நேரமானாலும் எல்லா உணவுமே நொடியில் தயார் — காளியின் உதவியால்.

காளி காப்பர்-பாட்டம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் சமையல் பாத்திரம் —

- எலெக்ட்ரோ டெபாஸிஷன் முறையை கையாண்டு உலகத்தரம் வாய்ந்த விஞ்ஞான தொழில்நுட்பத்துடன் தயாரிக்கப்பட்டது.
- குறைந்த நேரம், எரிபொருள் சிக்கனம், அத்துடன் சுவை நிறைந்த சத்தான உணவு.
- சிறந்த தரமான பொருட்களுக்கான இந்திய அரசின் தேசிய விருதினைப் பெற்றது.
- உயர்தர, கனமான சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலினால் ஆனது.

ஸாஸ்பான் / கடாய் / தோசைக்கல் / ஸ்கில்லெட்ஸ் / ஸ்டீம் குக்கர்



ஐ.எஸ்.ஐ. முத்திரையுடன் கூடிய ஒரே பிராண்ட்.

காளி — என்றும், எப்பொழுதும் உங்கள் இணைபிரியா துணை.

காளி kali kali

காப்பர்-பாட்டம்

ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் சமையல் பாத்திரம்.

விற்பனை ஏஜெண்ட் : ஸ்ரீவித்யா ஏஜென்ஸிஸ், கும்பேஸ்வரர் சன்னதி, கும்பகோணம் 612 001. போன்: 20136. சில்லறை விற்பனை நிலையம்: ஸ்ரீ எம்.வி.எம். ஸ்டோர்ஸ் (காளி பிராண்ட்), கும்பேஸ்வரர் சன்னதி, கும்பகோணம் 612 001. போன்: 20136. வட்டார ஏஜெண்ட்: சம்மு & கம்பெனி, த.பெ. எண்: 3622, M.G.ரோடு, எர்ணாகுளம், கொச்சி 682 035. போன்: 361139.

Imageads 3161

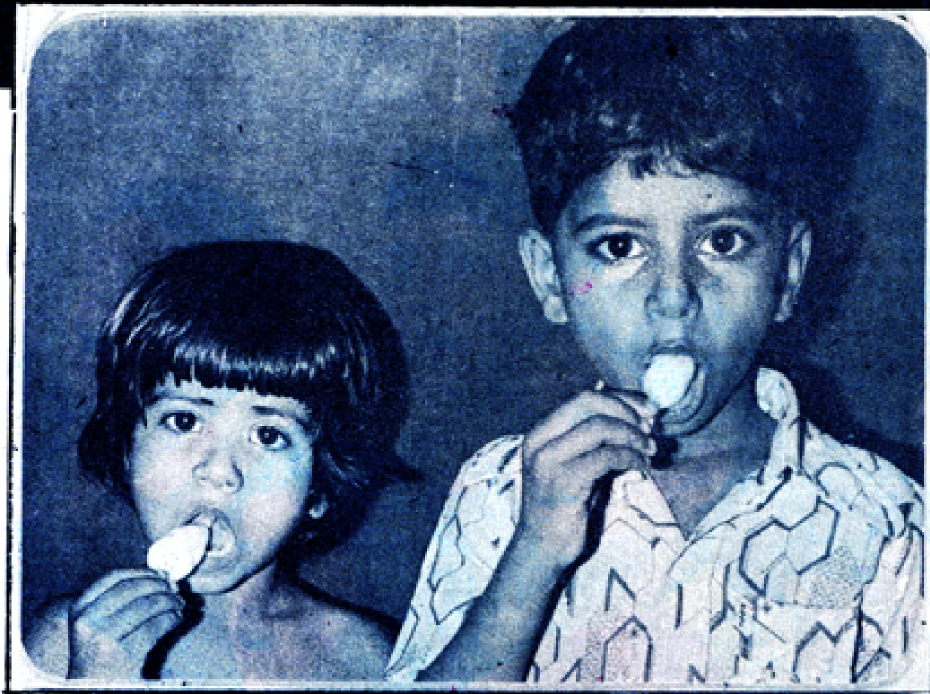
பால் பாதுகாப்பானதா?

சில உணவு வகைகளைப் பற்றி, அவ்வப்போது நிபுணர்கள் சொல்வதைக் கேட்டால் நாம் அவைகளைச் சாப்பிடவே மாட்டோம். சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, நாம் சாப்பிடும் ஒவ்வொரு வகையான ஆகாரமும் ஆபத்து நிறைந்ததாகக் கருதப்பட்டது. ஆண்டாண்டு கால மாக, உடலுக்கு நன்மை தருவதாகக் கருதப்பட்டு உட்கொள்ளப்பட்ட ஆகாரங்களைக் கூட உணவு நிபுணர்கள் சந்தேகித்துள்ளனர். உண்மை எது? நாம் அன்றாடம் உட்கொள்ளும் ஆகாரங்கள் எந்த அள வுக்கு நன்மை பயக்கக்கூடியது? எந்த அளவுக்குத் தீமை செய்யக்கூடியது? இவைகளால் ஏற்படக்கூடிய அபாயம் என்ன என்று தெரிந்து கொள்ள, படியுங்கள் இக் கட்டுரையை.

பண்டத்தின் பெயர்	நன்மை	தீமை
பால்	ஏடு நீக்கப்பட்ட பாலை உபயோகிக்கவும். இதில் கொழுப்புச் சத்து மிக மிகக் குறைந்த அளவிலேயே உள்ளது. எனவே அபாயமற்றது. பாலில் கால்சியம் அதிகமாக உள்ளதால் எலும்புகளை உறுதியாக வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது.	அதிக ஏடு உள்ள பால் மிக அதிகக் கொழுப்புச் சத்தைக் கொண்டுள்ளதால், மிக ஆபத்தானது. எனவே இப் பாலை அதிகமாகக் குடிக்கும் போது, இருதய நோய்கள், பக்கவாதம் ஏற்படக் கூடிய வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கிறது. ஒவ்வாத் தன்மை (Allergy) ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்பு உண்டு.

அறிவுரை : எனவே நீங்கள் அன்றாடம் பாலைக் குடிக்கும் பழக்கமுடையவராக அல்லது பல ஆகாரங்கள் தயாரிப்பில் பாலைப் பயன்படுத்துபவராக இருந்தால், பால் ஏடு நீக்கப்பட்டதா என்பதை உறுதியாகத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

பண்டத்தின் பெயர்	நன்மை	தீமை
2. வெண்ணெய்	நமக்கு வெண்ணையே தேவையில்லை. இதில் மிகக் குறைந்த அளவே 'ஏ' வைட்டமினும் 'டி' வைட்டமினும் உள்ளன. இந்த வைட்டமின்களை வேறு ஆகாரத்திலிருந்து பெற முடியும். எனவே, வெண்ணெயைப் போன்றே, ஆனால் பாதுகாப்பான முறையில் செயல்படுகிற மலிவான குறைந்த கொழுப்புச் சத்துள்ளவையை உண்டு நன்மையடையுங்கள்.	இருதய நோய்கள் ஏற்படக் காரணமாக இருக்கிறது. இரத்த ஓட்டம் சம்பந்தமான தொந்தரவுகளும் உண்டாகலாம்.



அறிவுரை : எப்போதாவது மட்டுமே வெண்ணெய் உபயோகியுங்கள்.

பண்டத்தின் பெயர்	நன்மை	தீமை
3. பால்கட்டி	மிகக் கெட்டியான பால் கட்டி வைட்டமின்கள், தாதுக்கள், புரோட்டீன்கள் ஆகியவற்றை அபரிமிதமாக உடையது.	மிகக் கெட்டியான பால்கட்டியில் மிக அதிகக் கொழுப்புள்ளதால் இருதயத்திற்குக் கெடுதி விளையும் பலவிதமான தொற்றுகள் ஏற்படலாம்.

அறிவுரை : குறைந்த கலோரிகள், குறைந்த கொழுப்புச் சத்துள்ள மென்மையான பால்கட்டிகளை உபயோகிக்கவும்.

பண்டத்தின் பெயர்	நன்மை	தீமை
4. யோகர்ட் :	இயற்கையான இனிப்புச் சேர்க்கப்படாத தயிர், மிக அதிகமான புரோட்டீன் சத்துள்ளது. ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கிறது. பலவிதமான தொற்றுகளைத் தடுக்கவும் உதவுகிறது.	இனிப்புச் சேர்க்கப்பட்ட யோகர்ட், அதிகக் கொழுப்புள்ளதாலும், கலோரிகளையுடையதாலும் தீமை ஏற்படுத்தக் கூடியது.

அறிவுரை : இயற்கையான, இனிப்புச் சேர்க்கப்படாத தயிர் மிகச் சிறந்த உணவாகும். எனவே இதை ஆகாரத்தில் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.


NEW
ViVA
RICH IN MILK

பவர்

க்ரீம் பால், 8 முக்கிய விட்டமின்கள், மால்ட் மற்றும் புரோட்டீனிலிருந்து ஊட்டமளிக்கும் சக்தி.



இங்கே ஒரு புதிய தலைமுறை. அதன் கனவுகளோ பல வகை. அந்த கனவுகள் நனவாக இன்றைய குழந்தைகள் ஆழ்ந்து சிந்திக்க வேண்டும். முனைந்து செயலபட வேண்டும். நன்றாக ஓடியாடி விளையாட வேண்டும். கடுமையாக உழைக்க வேண்டும். உங்கள் குழந்தைகளைப் போல சிறப்பாக செயலாற்றும் வகையில் விசேஷமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட ஆரோக்கிய பானம் - புதிய விவா.

க்ரீம் பாலில் இருந்து பவர்

பாலில் இருந்து உங்களுக்கு கிடைக்கும் எல்லா நலன்களும் விவாவிலிருந்து உங்களுக்கு கிடைக்கிறது. பால் செறிந்த விவா உங்கள் குழந்தையின் பற்கள் மற்றும் எலும்புகளின் நன்மைக்கும், முழுமையான ஊட்டத்திற்கும் தேவையான கால்ஷியம் மற்றும் பால் புரோட்டீன் அளிக்கிறது.

8 முக்கிய விட்டமின்களில் இருந்து பவர்

விட்டமின்கள் A, B_1, B_2, B_{12}, C, D, ஃபாலிக் அமிலம், நியாஸின் ஆகியவை நிறைந்து, வலிமை பெற்றது புதிய விவா. எனவே நோய் மற்றும் களைப்பை எதிர்த்துப் போராடும் சக்தியும் முழுமையான ஆரோக்கியமும் உங்கள் குழந்தைக்கு அளிக்கிறது புதிய விவா.

மால்ட் மற்றும் புரோட்டீனிலிருந்து பவர்

ஆரோக்கியம் அளிக்கும் பார்லி மால்ட், கோதுமை மால்ட் மற்றும் புரோட்டீன் நிறைந்தது விவா. இதனால் உங்கள் குழந்தைக்கு கிடைப்பது 8 கூடுதல் தெம்பு. சிறந்த ஆரோக்கியம்.



ஒரு சுவையான பானத்திலே உங்கள் குழந்தையின் நாளைய நல்வாழ்வுக்கு சக்தி அளியுங்கள். இன்றே விவா கொடுக்க தொடங்குங்கள்.



ஒரு புதிய தலைமுறைக்கு அளிக்கிறது உகந்த சக்தி.

பண்டத்தின் பெயர்	நன்மை	தீமை
சர்க்கரை	உடனடியாக சக்தியைக் கொடுக்க வல்லது. இயற்கையாக உண்டாகும் சர்க்கரையில் எடுத்துக்காட்டாக தேன் - வைட்டமின்களும் தாதுக்களும் உள்ளன. சர்க்கரை இல்லாமல் காப்பி, டீ குடிக்க முடியாவிட்டால் செயற்கையான இனிப்பூட்டிகளை உபயோகிக்கவும்.	மிக அதிகமான கலோரிகள் உள்ளது. ஆனால் நன்மை எதுவும் ஏற்படுத்துவதில்லை. நாம் தேவையான அளவை விட மிக அதிகமான சர்க்கரையைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம். டின்களில் அடைக்கப்பட்டு வரும் ஆகாரங்களில் எல்லாம் சர்க்கரை சேர்க்கப்படுகிறது. மிக அதிகமான சர்க்கரையால், பற்கள் சிதைகின்றன. அதிகமான சர்க்கரையைப் பயன்படுத்துவதற்கும், குடலிலும் மார்பகங்களிலும் ஏற்படும் புற்று நோய்க்கும் மிக நெருங்கிய தொடர்புள்ளதாக விஞ்ஞானிகள் கருதுகிறார்கள்.

அறிவுரை : உணவிலிருந்து சர்க்கரையைக் குறைப்பதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். உணவுப் பண்டங்களை வாங்குமுன்னர், அவைகளில் என்னென்ன பொருள்கள் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன என்பதை லேபிளிலிருந்து தெரிந்து கொள்ளுங்கள். கூடியவரையில் இனிப்பூட்டப்படாத தயாரிப்புக்களையே வாங்கவும். இனிப்பூட்டப்படாத பழரசத்தையே குடிக்கவும். ஏனென்றால் பழங்களில் இயற்கையாகவே சர்க்கரை அடங்கியுள்ளது.

பண்டத்தின் பெயர்	நன்மை	தீமை
உருளைக் கிழங்கு	வைட்டமின்களும், நார்ச்சத்தும் நிறைந்தவை. கார்போஹைடிரேட் சத்து நிறைந்தது. வேகவைக்கும் போது தோலுடனேயே வேக வைத்து பின்பு தோலுரிக்கவும். அப்போதுதான் வைட்டமின்கள், மற்றச் சத்துக்கள் சிதையாமல் இருக்கும்.	உருளைக் கிழங்கு நன்மை பயக்கக்கூடியதே. ஆனால் எண்ணெயில் வறுத்தெடுக்கப்படும் போது மிக ஆரோக்கியமான ஒரு உணவு ஆரோக்கியத்திற்கு ஊறுவிளைவிக்கும் பண்டமாக மாறுகிறது.

அறிவுரை : உருளைக் கிழங்கை, வறுத்துத்தான் சாப்பிட வேண்டுமென்றால் உருளைக் கிழங்கைச் சீவி, மிகவும் இலேசாக எண்ணெய் தடவி, "Bake' செய்யவும்.



தலைக்குச் சீயக்காய்த் தூள் மட்டும் தேய்த்தால் முடி வறட்சியாக இருக்கும். கஞ்சியுடன் தேய்த்தால் பட்டு போல் மிருதுவாக இருக்கும். சிறிது அரிசி மாவுடன் திட்டமாகத் தண்ணீர் ஊற்றிக் கலந்து அடுப்பில் இரண்டு கொதி விட்டால் கஞ்சி ரெடி!

- ஆர். கல்யாணி.

> தற்போது வரும் நவீன் எண்ணெய் கேனை நடுவில் வெட்டி விட்டால் கீழ்ப் பாகம் குவளையைப் போலவும், மேல் பாகம் புனல் போலவும் பயன்படும்.
>
> - கல்யாணி.



பண்டத்தின் பெயர்	நன்மை	தீமை
பிரெட்	புரோட்டீன்கள், வைட்டமின் கள் நிறைந்தவை.	வெண்மையாக இருக்கும் ரொட்டித் துண்டு ருசியே இல்லாமலிருக்கும். எனவே அதன் மீது வெண்ணெய் தடவி அதை ருசியுள்ளதாக ஆக்க வேண்டும். வெண்ணெய் வயதானவர்க்கு அத்தனை நன்மை பயக்கக்கூடியது அல்ல. மேலும் வெள்ளை பிரட்டில் நார்ச்சத்து மிகவும் குறைவு.

அறிவுரை : வெள்ளை பிரட்டை விட, பிரௌன் பிரட் நல்லது. சப்பாத்தி மிகச் சிறந்தது.

பண்டத்தின் பெயர்		தீமை
உப்பு	தற்போது தயாரிப்புகள் லேபிள் மேலேயே தயாரிப்புகளில் பயன்படுத்தப்படும் பொருளின் பெயர்களை அச்சிட்டு விடுவதால், எந்தத் தயாரிப்பில் உப்பு கலந்துள்ளது என்று எளிதில் தெரிந்து கொள்ள முடியும். ரெடி உணவுகளில் சேர்க்கப்படும் உப்பின் அளவைத் தெரிந்து கொள்ள இதோ ஒரு எளிய முறை. லேபிள் மீது வரிசையில் உப்பு எங்கு குறிக்கப்பட்டுள்ளது என்று கவனியுங்கள். உப்பின் பெயர் எத்தனை மேலே இருக்கிறதோ அந்தத் தயாரிப்பில் அதிக அளவு உப்பு சேர்க்கப்படுகிறது.	உங்களுக்கு மிக அதிக இரத்த அழுத்தம் இருந்தாலும், உங்கள் முன்னோர்களுக்கு அதிக இரத்த அழுத்தம் இருந்திருந்தாலும் உப்பைக் குறையுங்கள். மாதவிலக்குக்கு முன் பலவிதமான உபத்திரவங்களுக்கு ஆளாகும் பெண்கள் உப்பைக் குறைத்தால் நல்லது.

அறிவுரை : உப்பில்லாத ஆகாரம் ருசியில்லாமல் இருந்தால், மணமூட்ட, பூண்டு, எலுமிச்சை ரசம், அல்லது வினிகர் உபயோகியுங்கள்.



தீபாவளி, பொங்கல், பிறந்தநாள், புது வருடப் பிறப்பு ஆகிய தினங்களில் கடைகளில் விற்கும் கிரீட்டிங்ஸ் கார்டுக்குப் பதிலாக நம் வீட்டுக் குழந்தைகளிடம் போஸ்ட் கார்டை வாங்கிக் கொடுத்து அவர்கள் இஷ்டப் படி டிராயிங் வரையச் சொல்லி அனுப்பினால் செலவும் கம்மி, குழந்தைகளுக்கும் குதூகலம், பெறுபவர்களுக்கும் சந்தோஷம்!

- ஆர். கல்யாணி.

பண்டத்தின் பெயர்	நன்மை	தீமை
முட்டை	புரோட்டீன் சத்து அதிகம். விரிசலான முட்டையையும், பச்சை முட்டையையும் நீக்கினால் தொற்று ஏற்படும் அபாயத்தைத் தவிர்க்கலாம். முட்டையிலுள்ள சத்துக்கள் மற்றப் பொருள்களிலும் உள்ளது. வேறு பண்டங்களிலிருந்து பெற முடியாத சத்துக்கள் முட்டையில் இல்லை. அதனால் முட்டை சாப்பிட்டுத்தான் ஆக வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை.	முட்டையில் கொலஸ்ட்ரால் சத்து மிக அதிகமாக இருப்பதால் இருதயத்திற்கு மிக அபாயமானது. முட்டையால் 'சால்மோனல்லா' எனும் தொற்று ஏற்படுவதாகக் கருதப்படுகிறது.

அறிவுரை : பெரியவர்கள் வாரத்திற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முட்டைகள் மட்டுமே உட்கொள்ள வேண்டும். இதற்கு அதிகமானால் கொலஸ்ட்ரால் பிரச்னை ஏற்படும். முட்டையில் புரோட்டீன் சத்து மிகுந்துள்ளதால் குழந்தைகளுக்கு முட்டை மிகவும் சிறந்தது. முட்டையை அவித்துக் கொடுக்கவும். அவிக்காத முட்டை குழந்தைகளுக்குப் பிரச்னை ஏற்படுத்தும்.

பண்டத்தின் பெயர்	நன்மை	தீமை
ஆட்டிறைச்சி மாட்டிறைச்சி இவை இரண்டும் "Red meat' என்று குறிக்கப் படுகின்றன.	புரோட்டீனும், இரும்புச் சத்தும் உள்ளன.	கொழுப்பு மிக அதிகமாக உள்ளதால் இருதய சம்பந்தமான நோய்கள், புற்றுநோய் போன்ற அபாயம் ஏற்படுகிறது. மேலும் மிக உயர் இரத்த அழுத்தம், அஜீரணம், மூலம் (Piles) சிறுநீரகக் கற்கள், பட்சவாதம், மலச்சிக்கல், நீரிழிவு போன்ற அபாயங்களும் ஏற்படலாம் என்று டாக்டர்கள் கருதுகின்றனர்.

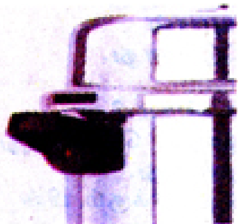
நான் விரும்பித் தேர்ந்தெடுத்தது பட்டர்ஃப்ளை ஸ்டாண்டர்டு பிரஷர் குக்கர் ஏனெனில் அது "மூன்று மடங்கு பாதுகாப்புடையது"

தரமான ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர்கள் மற்றும் பாத்திரங்களைப் பொறுத்தவரை பட்டர்ஃப்ளை தயாரிப்புகள் மீது எனக்கு எப்பொழுதும் அபார நம்பிக்கை. ஆகவேதான் அலுமினிய பிரஷர் குக்கர் ஒன்று தேவைப்பட்ட போது பட்டர்ஃப்ளையின் தயாரிப்போடு மற்றவைகளை ஒப்பிட்டு பார்த்தேன்.

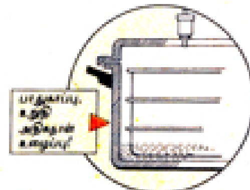




முதலாவதாக, அழுத்தம் அதிகமானால் உருகி, நீராவியை பாதுகாப்பாக வெளியேற்ற, கவனமாக வடிவமைத்த சேஃப்டி வால்வு பட்டர்ஃப்ளை ஸ்டாண்டர்டில் இருப்பதைத் தெரிந்து கொண்டேன்.

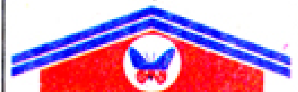


இரண்டாவதாக, கூடுதலான பாதுகாப்பிற்கு "கேஸ்கட் ரிலீஸ் சிஸ்டம்" இருப்பதையும் புரிந்து கொண்டேன்.



இதோடு மூன்றாவதாக, தேவைக்கேற்ற அளவு, அலுமினியத்தில் உருவாக்கப்பட்ட அதிக உறுதியான தேகம் கொண்ட "பட்டர்ஃப்ளை ஸ்டாண்டர்ட் குக்கர்" உச்ச பாதுகாப்பிற்கு மட்டுமல்ல, நீண்ட நாள் உழைப்பிற்கும் என அறிந்து கொண்டேன்.

கைப்பிடிபோடு கூடிய சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் உள்பாத்திரங்கள் அழகுக்கு அழகு கூட்டுவதால் பட்டர்ஃப்ளை ஸ்டாண்டர்டு குக்கர் என்னுடைய பொருத்தமான தேர்வு மட்டுமல்ல, உங்களுடையதும் கூட!



பட்டர்ஃப்ளை ஸ்டாண்டர்டு

பாதுகாப்பு! உறுதி!! அதிக நாள் உழைப்பு!!!





இலவசம்!
சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் அன்னவெட்டி மற்றும் கரண்டி!

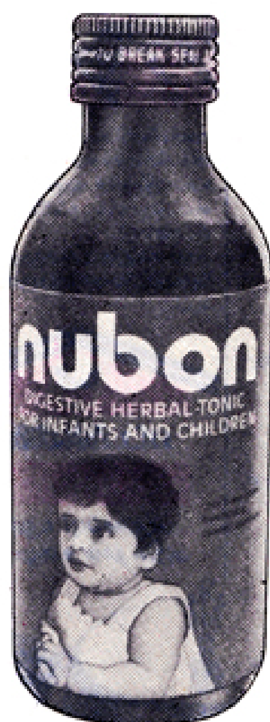
எல்லா முக்கிய கடைகளிலும், கூட்டுறவு சிறப்பங்காடிகளிலும் கிடைக்கும்.

Pratibha BLR 2590 GA-T

குழந்தைக்கு அஜீரணமா?

தேவை
நியுபான்

அஜீரண நிவாரணி
சிறந்த மூலிகைகள் அடங்கியது



நியுபான்

குழந்தைகளின்
அஜீரண நிவாரணி

குழந்தைகளின் அஜீரணம், பசியின்மை, வயிற்று வலி, வயிற்றுப் பொருமல், வாயு தொந்திரவு, எதுக்களித்தல், வாந்தி, மலச்சிக்கல் ஆகியவற்றைப் போக்க அனுபவமிக்க தாய்மார்கள் பாரம்பரியமாக வீட்டு வைத்திய முறையில், ஓமம், வசம்பு, திப்பிலி, சிற்றரத்தை, கடுக்காய், ஏலக்காய், சதகுப்பை, அதிமதுரம் போன்ற சிறந்த மூலிகைகளை பயன்படுத்தி கைகண்ட நிவாரணம் கண்டிருக்கிறார்கள்.

மேற்கண்ட சிறந்த மூலிகைகளை தேவையான அளவு சேர்த்து விஞ்ஞான முறையில் நியுபான் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடக் கூடியது. தொடர்ந்து கொடுப்பது நல்லது. அஜீரணத்தை தவிர்க்கும். பின் விளைவுகள் ஏதுமில்லை. பாதுகாப்பானது.



தஞ்சாவூர் - 613 007

EXELADS/PP 761/91

அறிவுரை : வாரத்தில் ஒருமுறை அல்லது இருமுறை மட்டுமே இறைச்சி சாப்பிடும் பழக்கத்தைக் கொள்ளுங்கள். வெள்ளை இறைச்சி (White Meat) என்று அழைக்கப்படும் சிக்கன் போன்றவையிலும் புரோட்டீன் சத்து மிகுந்துள்ளது. இவ்வகை இறைச்சியில் தோல் பகுதியை ஒட்டியே அதிகக் கொழுப்புச்சத்து இருக்கிறது என்பதால் தோல் பகுதியை அறவே நீக்குவது நல்லது என்று கருதப்படுகிறது.

பண்டத்தின் பெயர்	நன்மை	தீமை
காப்பி	சாப்பிட்டவுடனே உடலைச்சுறு சுறுப்பாக்கும் மலிவான பானம். சோம்பலாக இருக்கும் போது ஒரு கப் காப்பி குடித்தவுடன், சோம்பல் பறந்து விடும். ஆஸ் துமா நோயாளிகளுக்குத் தற்கா லிகமான குணம் கொடுக்கக் கூடியது.	ஒரு நாளைக்கு 3 அல்லது 4 கப்புகளுக்கு மேல் காப்பி குடிப்பது இருதயத்தை மிகவும் அதிகமாகத் துடிக்கச் செய்து இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக் கிறது. காப்பி விழிப்புணர் வையும் ஏற்படுத்தும். சோர் வையும் உண்டாக்கும். தலை வலி, சிடுசிடுப்பு ஏற்படும்.

அறிவுரை : எச்சரிக்கையுடன் உபயோகிக்கவும். காப்பி மிகவும் சக்திவாய்ந்த பானம். கொலஸ்ட்ரால் மட்டத்திற்கும் காப்பி குடிக்கும் பழக்கத்திற்கும் மிக நெருங்கிய தொடர்புள்ளதாகக் கூறப்படுகிறது.

- ராஜி.

தோட்டத்து மூலிகை!

தோட்டத்தில் அந்தச் செடி ரொம்ப நாளாகக் கண்ணை உறுத்திக் கொண்டிருந்தது. அதைப் பிடுங்கி எறிந்துவிட்டுக் கொத்துமல்லி அல்லது தக்காளி போடலாமென்றிருந்தேன். அண்மையில் பெய்த மழையில் நன்கு தழைத்து வளர்ந்து ஊதா நிறப் பூக்கள் வந்துவிட்டன. செடியில் முட்கள் வேறு. அன்று மாலை நேரத்தில் வயதான பெண்மணி ஒருவர் வந்து, "தூதுவளை செடி இருக்கிறதா இங்கே?" என்றார்.



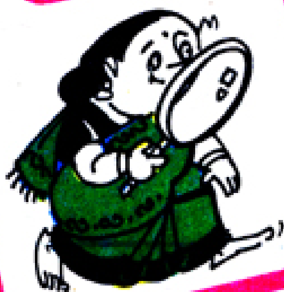
"ஏதோ குப்பைச் செடிகள் உள்ளன. பாருங்களேன்" என்றேன்.

நான் வெட்ட நினைத்த செடியைப் பார்த்து மகிழ்ந்தார். அதுதான் தூது வளையாம். "இந்த இலைகளின் சாறைத் தேனுடன் சாப்பிட்டால் சளிக்கட்டு நீங்கும். மார்ச் சளிக்கு உபயோகிக்கும்படி எங்கள் குடும்ப டாக்டரே கூறினார். இலைகளை ஒரு சொட்டு நெய்யில் வதக்கித் துவையலாகச் செய்து சாப்பிடலாம். இதில் வரும் காய்களைக் கூட வறுத்துச் சாப்பிடலாம்" என்று அதன் அருமை பெருமைகளைப் பட்டியல் போட்டார்.

இப்போது அந்தச் செடி சஞ்சீவியாகி விட்டது! அக்கம்பக்கத்தார் அதன் இலை களுக்காக வருகின்றனர்.

- கிருஷ்ணவேணி ரங்கநாதன்.

ந்த மாதம் எப்படி?



செப்டம்பர் '91

மேஷ ராசி:

அசுவனி, பரணி, கிருத்திகை - 1 ஆம் பாதம்.

குருவும், செவ்வாயும் எண்ணியதை எடுத்துக் கொடுத்து முடிக்கும் நிலையில் இருக்கிறார்கள். ஆனால் சூரியனும், சுக்கிரனும் மாத ஆரம்பத்தில் பெற வேண்டியவற்றைத் தடுத்து நிறுத்திக் கெடுக்கும் நிலையில் உதவுகிறார்கள். எனினும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் நல்லதொரு நிலை உருவாகும். உங்கள் ஆற்றலைப் புரிந்து கொண்டு, மற்றவர்கள் உங்களைப் பாராட்டுவார்கள். சுப நிகழ்ச்சிகளை நடத்தவோ, அல்லது அவற்றில் கலந்து மகிழும் சூழ் நிலையிலோ இருக்கிறீர்கள். கலைத் துறையில் பாராட்டைப் பெற முடியும். வேலைக்காக எதிர்பார்த்துக் காத்துக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு வெற்றி உண்டு. தந்தையின் உடல் நிலை பாதிக்கப்படலாம். அது கண் சம்பந்தமாகவும் ஏற்படலாம். அல்லது வயிற்று உபாதையாகக் கூட இருக்கலாம். என்றோ உங்களுக்கு ஆசிரியராக இருந்த ஒருவரை அது கல்வித் துறையாகவும் இருக்கலாம், அல்லது கலைத் துறையாகவும் இருக்கலாம். இந்த மாதத்தின் பிற்பகுதியில் திடீரென சந்திப்பீர்கள், அவரது ஆசி உங்களுக்கு எல்லா விதத்திலும் எதிர்காலத்தில் உதவும். 14, 15 தேதிகள் உதவாத நாட்கள் ஆகும். ஆறுதலை முருகனைப் பணியுங்கள். நல்லதொரு மாறுதலை எதிர்பார்க்கலாம்.

ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

புதன், சுக்கிரன் ஆகிய இருவரும் அனுகூல நிலையில் உள்ளனர். மற்ற கிரகங்களால் மனத்தில் நிம்மதியின்மை ஏற்படலாம். கடன் தொல்லையும் அபரிமிதமான செலவும் ஏற்பட்டுப் பொருளாதார நிலை தடுமாற்றத்தில் இருக்கும். புதன் அருளால் எதிர்பார்த்த வேலை கிடைக்கும். சுக்கிரனால் குடும்பத்தில் ஓரளவு மகிழ்ச்சி உண்டு. சகோதரர்களுடன் மனஸ்தாபம் ஏற்படலாம். சுப நிகழ்ச்சி ஒன்றில் கலந்து கொள்வதன் மூலம், திருமணம் ஒன்று நிச்சயிக்கப்படலாம். சனிஸ்வரனால் வீணான வம்பு ஒன்றில் மாட்டிக் கொண்டு முழிப்பீர்கள். எனவே எதிலும் சற்று ஒதுங்கி இருப்பது நன்று. உஷ்ண சம்பந்தமான உடல்நலக் கோளாறு ஏற்படலாம். 16, 17, 18 தேதிகளில் கவனமுடன் இருக்க வேண்டும். வக்கிர சனி அஷ்டமத்தில் இருப்பதால் வகையாக வம்பில் மாட்டிக் கொள்ள வாய்ப்பு உண்டு.

மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதம், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இன்பமும் துன்பமும் மாறி மாறி வரும் மாதம். மாதத்தின் முதல் இரண்டு வாரங்களில் ஒருசிலருக்கு அரசாங்க சம்பந்தமான உதவியுண்டு. பதவியாகவும் இருக்கலாம். அல்லது எதிர்பார்த்த வியாபார உரிமையாகவும் இருக்கலாம். பின்பகுதியில் நகை வாங்க அல்லது மீட்க வேண்டிய யோகம் உண்டு. நடிகர்களுக்கு நல்ல நிலை உரு

வாகிறது. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் வைஷ்ணவத்தல சம்பந்தமான புனிதயாத்திரை ஒன்று ஏற்படும். தாய் மாமன் உதவி சிலருக்கு ஏற்படும். கடைசி இரண்டு வாரங்களில் சகோதர வர்க்கத்தாரால் மன அமைதி குறையும் வாய்ப்பு உண்டு. அது அவர்களது உடல் நிலை குறித்தும் அமையலாம். அல்லது குடும்பத்தில் ஏற்பட்ட குழப்பத்தின் காரணமாகவும் அமையலாம்.

கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

குருவின் அருள் பரிபூரணமாக உண்டு. எனவே தேர்வுகளிலும், பதவி உயர்வுக்கான நேர்காணலிலும் வெற்றி கிடைக்கும். கோர்ட் விவகாரத்தில் வெற்றி வாய்ப்பு உண்டு. திருமண விஷயமாக இந்த ராசிப் பெண்களுக்கு வடக்கு திசையில் முயற்சி செய்யுங்கள். காரியம் கைகூடிவரும். இது வரை படத்திற்கான ஒப்பந்தங்களில் திருப்தியடையாத நடிகர்களுக்கு இனி எதிர்பார்த்தபடி ஒப்பந்தங்கள் ஏற்பட்டு பயனளிக்கும். திரவ சம்பந்தமான பொருட்களை விற்கும் வியாபாரிகளுக்கு 20, 21 தேதிகளில் எதிர்பாராத விதத்தில் நஷ்டம் ஏற்படும். மற்றவர்களும் இந்தத் தேதிகளில் எந்த ஒப்பந்தமும் செய்ய வேண்டாம். ஜாமின் கையெழுத்துப் போட்டு விடாதீர்கள். மற்றபடி வங்கிகளில் பணிபுரியும் பணியாளர்களுக்கும் கலைத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கும் இலாபகரமான நேரம். இந்த இலாபம் பதவி உயர்வு மூலமும் வரலாம். அல்லது பட்டம் பரிசு எனவும் கிடைத்திடலாம்.

சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.

மாதம் பூராவும் சுக்கிரனால் கிடைக்கக்கூடிய சுகானுபவத்தைத் தவிர, இதர கிரகங்களால் இலாபம் ஒன்றுமில்லை. மாதத்தின் முதல் பாதியில் சூரியன் நன்கு சஞ்சரிப்பதால் அரசுப் பணியாளர்களும் கலைஞர்களும் கவலையின்றி இருக்கலாம். ஒருசிலர் குடும்பத்தைப் பிரிந்து வெளியூர் செல்ல வேண்டியிருக்கும். அதனால் ஒரு வித விரக்தியும், ஏக்கமும் ஏற்படலாம். பொருளாதாரம் பற்றாக்குறையில் நீடிக்கும். மாதத்தின் மூன்றாவது வாரத்தில் எதிர்பாராத செலவினம் ஒன்று ஏற்பட்டு சிரமப்பட வேண்டிவரும். வங்கியில் பணப் பொறுப்பில் உள்ளவர்கள் ஏமாந்த நிலையில் பணத்தைப் பறிகொடுக்க வேண்டியிருக்கும். கேது கொடுக்கும் நிலையில் உள்ளார். எனவே தேர்வுகளைத் தாராளமாக பயமின்றி எழுதலாம். ஆனால் ராகுவும் சனியும் சற்றே உடல் நிலையைப் பதம் பார்ப்பார்கள். வக்கிர குரு அவர்களைச் சமாளித்துக் கொள்வார். கவலையை விடுங்கள்.

கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

தாயின் உடல்நிலை சற்று பாதிக்கலாம். குடும்பத்தில் ஏதேனும் ஒன்றைப் பற்றியோ அல்லது யாதேனும் ஒருவரைப் பற்றியோ விவாதத்தில் இறங்கி, அதனால் உறவில் விரோதம் வளரலாம். கூடிய மட்டும் எதிலும் எச்சரிக்கை இருக்க வேண்டும். குறிப்பாக எந்தத் துறையில் இருப்பவரானாலும் ஏதேனும் ஒருவிதத்தில் மனக் கஷ்டம் அடையத் தக்க சூழ்நிலையே தெரிகிறது. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் இராசி நாதன் உச்சம் பெறுவதால் படிப்படியாக சிரமங்கள் குறையலாம். எனவே சைவ நெறியின் படி அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம்.

ஊசிப் போகாமலிருக்க...

சாதாரணமாகத் தேங்காய் போட்டுச் சமைக்கும் பதார்த்தங்கள் இரவில் கெட்டுப் போய்விடும். அப்படிக் கெடாமலிருக்கும்படி சில பொருட்களைச் செய்யலாம். உதாரணமாக, தேங்காய் போட்டுப் பொரியல் செய்யும் போது, தாளித்ததும் வெந்த காயைப் போடாமல் முதலில் தேங்காய்த் துருவலைப் போட்டுச் சில நிமிடங்கள் வதக்கிப் பின் காயைப் போட்டு வதக்கி எடுத்தால் அதிக நேரமிருக்கும். அதேபோல் பொரித்த குழம்பு செய்யும் போது தேங்காய்த் துருவலைப் பச்சையாக அரைக்காமல் சிறிது வறுத்து அரைத்தால் இரவு வரை கெட்டுப் போகாது.

-- எல். சுகந்தி.

துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

நல்லதொரு மாதமாக இருக்கும். அங்கா

ரகனைத் தவிர மற்றவர்கள் அனைவரும் ஆதரவான நிலையிலேயே இருக்கிறார்கள். எனவே சுப நிகழ்ச்சிகளுக்கும் சுப செலவு களுக்கும் வாய்ப்பு அதிகம். புதிய படங்க ளுக்குப் படப்பிடிப்பு ஆரம்பிக்க ஏற்ற தொரு சூழ்நிலை உள்ளது. நில சம்பந்த மான பிரச்னை ஒன்று சற்று சிரமத்தைத் தரும். அது போலவே பழைய கடன் மனத்தை அலைகழிக்கலாம். மற்றபடி நீண்ட நாட்களாக எதிர்பார்த்த பதவி உயர்வு திடீரென கிடைக்கும். அதனால் பண ஆதாயமும் மன மகிழ்வும் ஏற்படும். உங்களுக்குச் சேர வேண்டிய பிறந்த வீட்டு சீதனம் தற்போது பைசலாகி உங்கள் பங்கு உங்களுக்கு வரக்கூடிய நிலை தெரிகிறது. அது ரொக்கமாகவோ, நகையாகவோ அல்லது வீடு, நிலமாகவோ கூட இருக்க லாம். உல்லாசப் பிரயாணம் ஒன்றில் இடம் பெறுவீர்கள். சமுதாயப் பணியில் ஈடுபட்ட வர்கள் பாராட்டைப் பெறுவீர்கள். பஞ்சா யத்துத் தேர்தல் போன்றவற்றில் வெற்றி ஏற்படும்.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இராசிநாதன் இலாபத்தில் இருக்கிறார். எனவே வீட்டு மனை வாங்கும் யோகம் உண்டு. ஆயினும் உங்கள் வீட்டில் குடி யிருப்பவரால் வம்பு வழக்குக்கு இடம் உண்டு. வேசில் காலி செய்ய மாட்டார்கள். தேவ குருவும் தன் பங்குக்கு உங்களைப் பதம் பார்ப்பார். எனவே எதிர்பார்க்கும் பதவி உயர்வு தள்ளிப் போகும். அல்லது உங்களை விட குறைவான நாட்களே வேலைக்கிருந்தவருக்கு அந்த வாய்ப்பு தரப்பட்டு அதனால் உங்களுக்கு மன வேதனை ஏற்படலாம். பொருள் நஷ்டம், மான பங்கம், பதவி இழப்பு என ஏதோ ஒருவிதத்தில் சுக்கிரனும் குருவும் சேர்ந்தே சோதிப்பார்கள். பணப் பொறுப்பில் உள்ளவர்கள் சோதனைக்குள்ளாக வேண்டி யிருக்கும். அங்காரகன் உங்கள் பக்கம் உதவ இருப்பதால் பழனி முருகனைப் பக்தி பூர்வமாகப் பணியுங்கள். பலன் கிடைக் கும். எரிபொருள் துறையினருக்குப் பலன் கூடுதலாகக் கிடைக்கும்.

தனுசு ராசி :

மூலம். பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

இராசிக்குத் தரும கருமாதி பதிகளாக இருக்கும் சூரியனும், புதனும் முதல் பகுதி யில் 9-ம் வீட்டிலும் பிற்பகுதியில் உச்ச புதன் வீடாகிய 10-ம் வீட்டிலும் இருப்பது மிகச் சிறந்த யோகத்தைத் தரும் காலக் கட்டத்திற்கு அறிகுறியாகும். எனவே நடிப்புத் துறை, விஞ்ஞானத் துறை, மற்றும் வங்கித் துறையினர் பதவி ஆதாயமோ அல்லது பண உதவியோ பெறுவார்கள். பொன்னால் ஆன நகைகள் வாங்க முடியும் அல்லது அடகுக் கடையிலிருந்து மீட் பீர்கள். உங்களுக்கு உதவ வாக்களித்த வர்கள் தங்கள் வாக்குகளைக் காப்பாற்று வார்கள். கவலை வேண்டாம். பணபலமும் கிடைக்கும். தெய்வ பலமும் உண்டு. எனவே புது முயற்சிகளைத் தொடங் குங்கள். சுப நிகழ்ச்சிகள், சுபச் செய்திகள் என மனமகிழ்வுக்குக் குறைவில்லை. மழலைச் செல்வம் ஒன்று பிறந்து மகிழ்ச்சி யில் ஆழ்த்தும். இதுவரை குழந்தைக்காகப் பிரார்த்தித்தவர்களுக்கு சூரியனும் புதனும் அருள் புரிய, முருகப் பெருமான் பக்க பலமாக இருந்து உங்களுக்கு அருள் புரி வார். நல்லதொரு மாதம்.

மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

சற்றுப் பிரச்னைகளை உருவாக்கும் மாதம். உங்களைச் சேர்ந்தவர்களே உங்க ளுக்கு உபத்திரவம் தர இருக்கிறார்கள். உடல் நிலையும் ஒத்துழைக்க மறுக்கும். எதிர்பார்த்த இனங்களில் தோல்வி உண்டு. புதன் உதவும் நிலையில் உலாவுகிறார். அதனால் கல்வியாளர்கள் கௌரவிக்கப்படு வார்கள். பட்டம், பரிசு என ஏதேனும் ஒரு வித கௌரவம் கிடைக்கும் .கண் பாதிக் கப்படலாம். வயிற்றுப் போக்கும் ஏற்பட லாம். தந்தை வழிச் செல்வம் சிலருக்குக் கிடைக்கும்.

சாதம் மீந்து போனால் பொதுவாக அதை வடாம் இடுவார்கள். ஆனால், ஒரு மாறுதலுக்கு, அச்சாதத்தைப் பிசைந்து உப்பு, சிறிது தயிர், பச்சரிசி மாவு, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் போட்டு அடை போல் தோசைக் கல்லில் வார்த்துப் பாருங்கள். பிறகு இதற்கென்றே சாதம் மீதம் வைப்பீர்கள். இதற்கு கொத்து மல்லிச் சட்னி சரியான துணை.

- ரமணி கோட்டீஸ்வரன்.

கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசி நாதனாகிய சனீஸ்வரனும், குருவும் அருள் பரிபாலிக்க இருக்கும் இந்த மாதத்தில், ராகுவைத் தவிர மற்ற கிரகங்கள் அனைத்துமே, உங்களது நேர்மை பாசம், பந்தம் சொந்தம் அனைத்திலும் சோதனை தரும் நிலையிலேயே சஞ்சரிக்கிறார்கள். எனவே கணவன் மனைவி உறவு கூடச் சற்று பாதிக்கப்படலாம். ஏற்கெனவே ஏதோ காரணம் பற்றி பிரிந்து நிற்கும் தம்பதிகளிடையே பிறரது போதனையால் மேலும் பிரிவு விரிவு அடையுமே தவிர, நெருங்கி விடுவதற்கான அறிகுறி இல்லை. எனவே அமைதி காப்பது நல்லது. சுகபோகத்தைத் தர வல்ல சுக்கிரனே உங்களுக்கு உதவத் தயங்குவார். ஆனால் குரு மட்டுமே சுப நிகழ்ச்சிக்கு அடிகோலுகிறார். அது சுபகாரியமாகவும் இருக்கலாம் அல்லது புதுமனை புகுவிழாவாகவும் ஆகலாம். சனிஸ்வரரும் ராகுவும் தனலாபத்திற்கு வழிகோலுகிறார்கள். எதிர்பாராத தனலாபம் ஒன்று வரலாம். அது இனி வராது என கைவிட்ட கடனாகவும் இருக்கலாம். அல்லது பங்காளிகள் பங்கு போட்டு தராத ஸ்திரீ தனமாகவும் இருக்கலாம். கோதண்டராகு கொடுக்க இருக்கிறார். ஆனால் கேதுவும் சனீஸ்வரனும் அதை அபகரிக்கச் சூழ்ச்சி செய்பவருக்கு உதவும் வகையில் உலாவுவதை மறந்து விட முடியாது.

மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

மாதத்தின் முற்பகுதி மன அமைதியைத் தரும். குடும்பத்தில் திருப்தி நிலவும். பணப் புழக்கத்தைப் பற்றாக்குறையாக வைக்க நியாயமில்லை. எனினும் பிற்பகுதியில் உடல்நிலை பாதிக்கப்படலாம். அது வயிறு சம்பந்தமாகவும் வரலாம். அல்லது அலைச்சல் காரணமாகவும் அமையலாம். புதனும், சூரியனும் பிற்பகுதியில் அமைதியைக் குறைக்க இருக்கிறார்கள். அலுவலகப் பெண்டிர் மற்றும் படத் துறையினர் ஆகியோர் எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது நலம். குறிப்பாக உணவு விஷயத்தில் கவனம் தேவை. திருடர்கள் தங்கள் கைவரிசையை உங்களிடம் காட்ட முனைவார்கள். அது பிரயாணத்தின் போதும் நிகழலாம். அல்லது அஜாக்கிரதை காரணமாக வீட்டிலும் நிகழலாம். அஞ்சும் நிலையை விடுத்து ஆறுமுகனைத் தஞ்சம் அடையுங்கள். அருளுக்குப் பஞ்சமில்லை. உள்ளபடியே சற்று உடல் நிலையைப் பாதிக்கும் மாதமாக இருப்பதால்தான் இதயபூர்வமான பக்தியால் எதையும் எதிர்க்கும் சக்தி கிடைக்கும் என்பதற்குப் பரிகாரம் கூறப்பட்டது.

கற்பூரவல்லி தயிர்ப் பச்சடி

ஓமவல்லித் தழை அதாவது கற்பூரவல்லித் தழையை நான்கைந்து எடுத்துக் கொண்டு அத்துடன், சீரகம், மிளகு, உளுத்தம் பருப்பு ஒரு ஸ்பூன் எல்லாவற்றையும் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வறுத்து மிக்ஸியில் நைசாக அரைத்து கெட்டித் தயிரில் கலந்து, சிறிது கடுகு, மிளகாய் போட்டுத் தாளிதம் செய்து, குளிர் காலத்தில் தயிரைத் தொட மாட்டேன் என்பவர்கள் மட்டுமின்றி, இருமல், ஜலதோஷம் உள்ளவர்கள் கூடச் சாப்பிடலாம்.

- யோகாம்பாள்.

அவ்வுலக அருளும் இவ்வுலகப் பொருளும் அடைபவர் யார்?

உலகில் பிறந்த எல்லோருமே லட்சியவாதிகளாகவோ, ஆன்றமைந்த சான்றோர்களாகவோ, அல்லது அதி உலக மேதைகளாகவோ வாழ்ந்து விடுவதில்லை. ஒவ்வொரு அம்சத்திலும் ஒருசிலர் மட்டுமே சிறந்து விளங்குவார்கள். அப்படி வாழுகின்ற வாழ்க்கை எதிர்காலத்தில் எப்படி அமையும் என்பதைச் சிறு குழந்தைகளின் கைகளில் காணும் ரேகைகளில் கூட கண்டறியலாம். ஜாதகங்களில் காணப்படும் யோக நிலையைக் கைகளில் காணும் ரேகைகளைக் கொண்டு முன்கூட்டியே கூறி விட முடியும், பிற்காலத்தில் பிரசித்தி பெற்றதொரு தொழில் மேதையாக ஆகக் கூடிய கையில் ஆயுள் ரேகை, கிளைகளுடன் (x-y, x-z, x-m) காணப்பட வேண்டும். அத்துடன் விதிரேகை ஆயுள் ரேகைக்கருகில் சனி மேட்டை நோக்கி சற்றே சாய்ந்து (s-t) செல்ல வேண்டும். அத்துடன் அந்த ரேகையில் முடிவில் (t-d) (t-o) கிளைகள் தோன்றி இருக்க வேண்டும். மேலும் புத்திரேகையின் இறுதி திசையிலும் அதுபோலவே கிளைகள் பிரிந்து (M-N) இருக்க வேண்டும். புதன் மேட்டில் புதன் ரேகை (a-b) முடிந்திருக்க வேண்டும்.

மேலே கண்டவாறு எவருடைய கையில் இத்தகைய ரேகைகள் உள்ளனவோ அவர்கள் பெண்களானாலும், ஆண்களானாலும் பிறவி மேதைகளாக இருப்பார்கள். சிறந்த ஐ.ஏ.எஸ். அலுவலர்கள், ஆலை நிர்வாகிகள், தொழிற்துறை நிபுணர்கள், மற்றும் பங்குமார்க்கெட்டில் பணம் சேர்த்துக் கொழித்து வாழ்பவர்கள். ஆகியவர்கள் கையில் விதிரேகையும், மற்ற ரேகைகளும் அவ்வாறு அமைந்திருக்கும். சிறந்த தொழில் மேதையாக விளங்க சனீஸ்வரனது அருள் மிக மிக அவசியமாகும். அது போலவே சிறந்த அறிவாற்றல் அமைவதும் இன்றியமையாததாகும். அதனால்தான் அத்தகையவர்கள் கையில் புத்திரேகை கிளையுடன் காணப்படும். சிறந்த வர்த்தகர்கள், தரகர்கள் ஆகியவர்கள் கையில் புதன் ரேகை நன்கு அமைந்திருக்கும்.

குபேரனின் அருளைத் தரவல்லது புதன் மேடே. அது மட்டுமல்ல, புதன் மேட்டுக் குரிய திருமாலின் திருவுள்ளம் கனிந்து, ஆசிமல்க ஆரம்பித்தால் யார்தான் செல்வச் சீமானாக மாட்டார்கள்? அறிவுக்குக் கலைமகள் அருளும், பொருளுக்கு அலைமகளின் அருளும், ஆற்றலுக்கு மலைமகளின் அருளும், அவசியமல்லவா? அப்போது தான் வள்ளுவர் கூற்றுக்கு ஏற்ப இவ்வுலகம் பொருள் உள்ளவர்களுக்கு தலைவணங்கி நிற்கும். அதே சமயத்தில் ஆன்றமைந்த சான்றாண்மைத் தன்மை இருந்தால் அருள் கிடைத்து, அவ்வுலகம் அவர்களை எதிர் நோக்கிக் காத்திருக்கும். இவற்றிற்கெல்லாம் காயத்ரிதேவியின் ஆசிகளைப் பெற வேண்டும். கையில் காயத்ரியின் அருள் சூரிய ரேகை வடிவில் நமக்குக் கிடைக்கிறது என்பதை நாம் அறிந்து, காலைக் கதிரவனைக் காலை நீட்டிக் குப்புறப்படுத்தி வணங்கி வருவதுடன், அவனருளை கை விரல்களின் சந்துகளின் மூலம் அவனது ஒளி மூலம் கண்டு பெற வேண்டும்.

அதனால்தான் நம் முன்னோர்கள் சூரிய நமஸ்காரத்தைச் செய்ததுடன், ஆதித்திய ஹிருதய ஸ்தோத்திரத்தைப் படித்து, அபரிமிதமான தேஜஸைப் பெற்றுத் திகழ்ந்தனர். அது மட்டுமல்ல அவர்கள் தலையின் முன் பகுதியை மழித்து, சூரிய ஒளி நேராக அந்த இடத்தில் பட்டு, மூளையின் எல்லா பகுதிகளுக்கும் சூரியனின் ஒளிக்கதிர் ஊடுருவிச் செல்லத்தக்கவகையில் அமைத் துக் கொண்டதுடன், பின்பகுதியில் கற்றை யாகக் குழலை வைத்து, அந்த இடத்தில் வேறு எந்தவித அதிர்வும் தாக்காவண்ணம் உரோமத்தைக் குடுமியாகக் கட்டி வந்தனர்.

பெண்களோ, தலையின் மத்திய பாகத்தில் சிறந்த முறையில் நேர் வகிடு எடுத்துத் தலையைப் பின்னி வந்தனர். சூரிய ஒளி அவ்வகிடின் வழியாக ஊடுருவி உடலின் சரி பாதியாக இரு பக்கத்திற்கும் சென்று இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக வைக்கவே இவ்வாறு செய்து வருகின்றனர். ஆனால் இன்றைய நாகரீக நிலை ஆண்களையும், பெண்களையும் எப்படியெல்லாம் மாற்றியுள்ளது என்பதை நேரில் காண்கிறோம்.

அன்றைய மனிதனுக்கு இன்றுள்ள விஞ்ஞான வசதி இல்லாத போது, ஒரு கிலோ மீட்டர் தூரத்திலிருந்து ஒருவர் பேசினால் கூட கேட்கவும், ஆளை அடையாளம் காணவும் முடிந்தது. ஆனால் இன்று ஐந்தாவது வயதிலேயே குழந்தை கண்ணாடி மாட்டிக் கொள்வதும், காது கேட்கும் கருவி மாட்டிக் கொள்ளுவதும் சகஜமாக உள்ளது. இதற்குக் காரணம் பழமையை மறந்து முற்றிலும் புதுமை என்ற மோகங்களில் தங்களது நல்ல ரேகைகள் கைகளில் மேலே குறித்தவாறு இருந்தும் கூட, அவர்கள் புகழுடையத்தக்கவலையில் முன்னுக்கு வராமல் இருப்பதைப் பார்க்கலாம். சுற்றுப்புற சூழ்நிலையும் மாறி விட்டது. அன்று வாழ்ந்தவனுக்கு இயற்கைச் சூழ்நிலை கிடைத்தது. அதனால் ஆரோக்கியம் இருந்தது. எனவே ஒரு மனிதன் முன்னுக்கு வர சூரியன், புதன், சனி, குரு ஆகியவர்களின் அருள் தேவை.

ஆகவே காய்த்ரி தேவியின் அருளும், மூன்று தெய்வ அணங்குகளின் அருளும் ஒருவருக்கு இருக்குமேயானால் அவர்களுக்கு இவ்வுலகத்துக்குத் தேவையான பொருளும், அவ்வுலகத்திற்குத் தேவையான அருளும் கிடைக்கும் என்பது திண்ணம்.

- ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்.



பூதக் கண்ணாடி

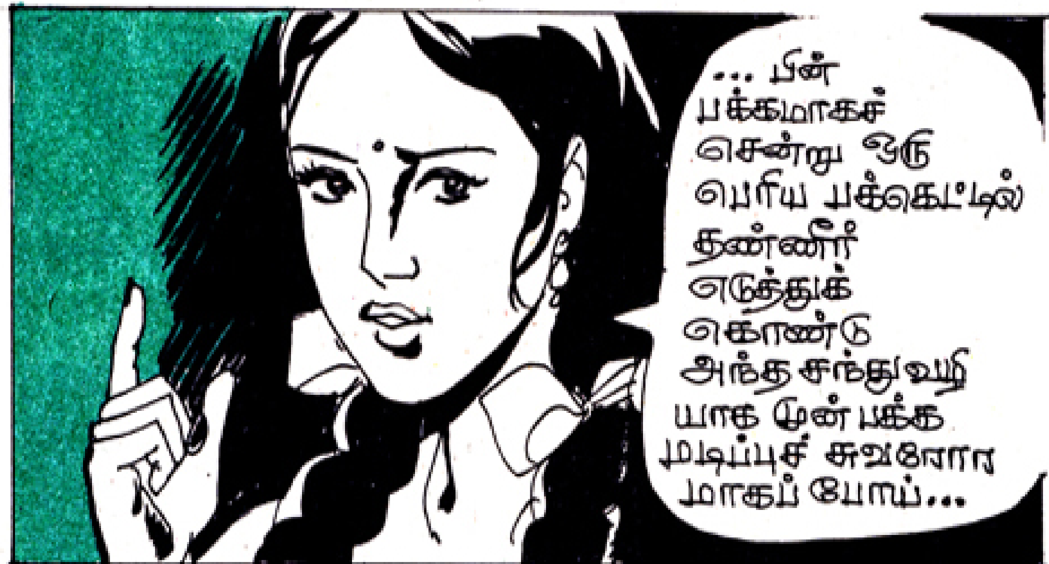
அனீட்டா வீட்டு ஜன்னல் வழியாக, ரமா அந்தப் 'பூதக்' கண்ணாடியை மாட்டிக் கொண்டு பார்த்தாள். அங்கே அந்தப் பேய்கள் இன்னும் ஆழமாக அந்தக் குழியைத் தோண்டிக் கொண்டிருந்தார்கள்–

ரமா, நான் சொன்னது சரியான்னு பாரு

அப்பா! என்ன கோரமான பூதங்கள்!

கதை, படம்: ஜெ..!





..அந்த நெருப்புக் குண்டத்துக்குள் அவ்வளவு தண்ணீரையும் ஊற்றி...

அந்தக் குழிக்குள்ளிருந்து வரவிருக்கும் பேய்களுக்கெல்லாம் ஆட்டங்கிளோஸ் பண்ணிடலாம்..

ஒண்டர்ஃபுல் ப்ளான்!

சரி, இப்போ ஆகவேண்டியதைப்
பார்ப்போம். நம் வீட்டுச் சுவர்
முன் பக்கமாக மடங்கியிருக்
கிறதே, அதை ஒட்டித்தான்...

அந்த நெருப்புச்
சட்டி இருக்கு பார்த்
தியா? அந்தச் சுவற்றை
ஒட்டினாப்போல எங்க
வீட்டுப் பின் கட்டுக்கு
ஒரு குறுகிய சந்து இருக்கு..

சரி,
அப்புறம்?

நம்ம
ரெண்டு
பேரும்...
இன்றிரவு
எல்லாரும்
தூங்கிட்ட
பிறகு சுமார்
ஒரு மணிக்கு..

..ம்..

அன்று இரவு —
அம்மா நானும் ரமாவும் பின்கட்டிலுள்ள பெட்ரூமில் படுத்துக்கிறோம்மா, ப்ளீஸ்!
ஆமா அனிட்டா, ரமாவுக்குப் பழக்கமில்லாத இடம்.. இராவில் பாத்ரூம் போக சவுகரியமா இருக்கும்.. அங்கேயே படுத்துக்கிங்க. சீக்கிரமாத் தூங்கி டணும்... சரியா?
ஓ.கே. ம்மா!
நள்ளிரவு சுமார் ஒரு மணி- பின் கட்டுக் கதவை திறந்து கொண்டு பூனை மாதிரி ரமாவும் அனிட்டா வும் —
ஒரே இருட்டு... பாத்து வா ரமா.. என் பின்னாடியே வா...
தொடரும்.

போராடும் பெண்மணிகள்

வாழ்க்கை விசித்திரமானது. எப்பேர்ப்பட்ட கொள்கைகளையும் உடைத்து உலர வைப்பது. உலர்ந்ததை தூசாய் மாற்றி, அப்படி ஒரு கொள்கை இருந்தது என்பதே எவரும் அறியாத வண்ணம் போவது. எதிர்மறையாய் இயங்க வைப்பது.

எப்பேர்ப்பட்ட புருஷன்... எவ்வளவு சௌஜன்யம் இவன் இல்லை என்று ஆன பிறகு இவன் இந்தப் புவியை விட்டுப் போன பிறகு எனக்கு வேறு ஆள் வேண்டுமா? எவர் அவன் விட்ட இடத்தை நிரப்ப முடியும்? எவ்விதம் மனசு ஒப்பி இன்னொருவனை ஏற்க முடியும்?

இந்த உணர்வு பொய்யல்ல. உண்மை. இது உடைந்து போவதும் பொய்யல்ல. உண்மை. ''என்ன செய்யறது... எத்தனை நாள் இப்படியே இருக்க முடியும்? மனுஷா மனசு குரங்கா இருக்கே'' என்று வேதனை வருவதும் பொய்யல்ல. உண்மை.

மாற மாட்டேன் என்று சபதம் செய்தவர் மாறுவது அவலமல்ல. இழுக்கல்ல. அது இயல்பு.

இவ்வுலகில் சகலமும்... சகலமும் மாறுபாடு அடையக் கூடியது. மாறுதல் வளர்ச்சி. மாறுதல் இயல்பு.

கரைப்பார் கரைத்தால் கல்லும் கரையும். இது பழமொழி. இது சரியில்லை. கல்லுக்கும் கரையும் தன்மை உண்டு என்பதே உண்மை.

கரையாத பொருள் எது? உரு மாறாப் பொருள் எது? எதுவுமில்லை. தங்கத்தைத்

பாலகுமாரன்





தண்ணீரில் கரைக்க முடியாது. அமிலத்தில் கரைக்கலாம். கண்ணாடியை அமிலம் மாற்றாது போகும். அடுப்பில இட வெடித்துச் சிதறி உருமாறும். பலம் என்று ஒரு விஷயத்தில் உண்டெனில் பலவீனமும் அங்கே இருக்கும். மனிதர்கள் பலமுள்ளவர்கள். பலவீனமானவர்களும் உண்டு என்பது அசையாத உண்மை.

சௌம்யா சிறு பெண். வாழ்ந்து வீழ்ந்தவள். பலமும், பலவீனமும் உள்ளவள். அவள் பலவீனம் கணேஷ் என்கிற ரூபத்தில் வந்தது.

இனிய சௌம்யா வரதன்,

இது கணேஷ். உங்களைத் திருமணம் செய்து கொள்ள விரும்புகிறேன். நீங்கள் யார்... என்ன... எவ்விதம்... யாவும் நானறிவேன். என்னைப் பற்றி முழுவதும் அறிய விரும்பினால் சொல்லத் தயாராய் இருக்கிறேன். இது கேலியில்லை. திமிர் இல்லை. வெகு நாள் யோசித்து எழுதுகிறேன்.

மறுப்பதாயின் இக் கடிதம் கிழித்து விடலாம்.

''சௌம்யா லெட்டர் கிடைச்சுதா?''

''கிடைச்சது.''

''கோபமா?''

''இல்லை சார்.''

''அப்போ?''

மெல்ல நடந்து தன் ஸீட்டுக்குப் போய்க் கடிதம் எடுத்து இரண்டாய்க் கிழித்துப் போட்டாள்.

சரி... நீ கெட்டிக்காரன். அழகன். சமர்த்து. அறிவாளி. எனக்கென்ன? நீ அக்கௌண்டெண்ட். நான் கேஷியர் - அவ்வளவுதான். இங்கே லவ் லெட்டர் எதுக்கு?

அதிகாரியை அவமானப்படுத்தி விட்டோமோ உள்ளே லேசாய் ஒரு கவலை சௌம்யாவுக்கு வந்தது.

இல்லை. நான் அவமானப்படுத்தவில்லை. அவமானப்படுத்துவதெனில் இந்தக் கடிதம் மேலதிகாரிக்குப் போய், இழ் உள்ள எல்லாருக்கும் வந்து சிரிப்பாய் சிரித்து, என்கொயரி நடத்தி மன்னிப்பு கேட்டு மாறுதல் உத்தரவு வாங்கி என்று கூத்து நடந்திருக்கும். நான் மறுத்தேன். அவ்வளவே.

பழி வாங்குமோ?

''எனக்கு ஒன் அவர் சீக்கிரம் போகணும் சௌம்யா. கேஷ் லெட்ஜர் கொண்டாங்க.''

''டாலி பண்ணலை சார்.''

''அப்பப்ப டாலி பண்ண வேண்டாமா? கழுத்தறுக்கறீங்களே. டு இட் நௌ. முதுகுப் பின்னால் மூச்சு விட்டு, பறக்கடித்து, பதற வைத்து என் தலையெழுத்து... உங்களை கேஷியரா வச்சு மாரடிக்கணும்னு... கேஷ்ல லேடீஸ் போடாதீங்கன்னா கேட்கறதேயில்லை.

ஒட்டுமொத்தமாய் மொத்த பெண் குலத்தை இழிவுபடுத்துமோ. பயம் சுரந்தது. ச்சே... வேண்டாத வேதனை. இத்தனை வேதனைகள் வாழ்வில் நடந்த பின்னும் இடுப்பும், மார்பும் விண்ணென்று இருப்பதால் வந்த வினை. தன் மீதே கோபம் வந்தது.

கிழித்துப் போட்டது குப்பைத் தொட்டியில் இருக்கும். எடுத்து ஒரு ஜாக்கிரதைக்கு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். காலையில் பத்து நிமிஷம் முன்னால் போய் கடிதம் கைப்பற்றி விட வேண்டும். ஒருவேளை தப்பாய் சீறினால் சந்தியில் இழுத்து விட வேண்டும்.

வழக்கத்தை விட பதினைந்து நிமிடம் முன்பாகக் கிளம்பி ஆட்டோ பிடித்து, ஆட்கள் இன்னும் வராத தாழ்வாரம் தாண்டி மாடிப் படியேறி தன் இடம் போய் குப்பைத் தொட்டி பார்த்த போது கிழித்துப் போட்ட மற்ற எல்லா பேப்பரும் இருந்தது. அதை மட்டும் காணோம்.

எடுத்திருக்குமா? எடுத்து தன் மேஜை டிராயரில் லெட்டர் ட்ரே அடியில் வைத்திருக்குமா? அவன் டிராயரை இழுத்துத் தேடி

ளாள். லெட்டர் ட்ரே புரட்டினாள். காணோம் என்ன செய்வது... தவித்தாள். ஏதோ ஒரு உந்துதலில் அவன் மேஜைக்குக் கீழே இருந்த குப்பைத் தொட்டியை இழுத்தாள்.

உள்ளே அந்தக் கடிதம் சுக்கல் சுக்க லாய் கிழிக்கப்பட்டிருந்தது. பொடிசு பொடிசாய் ஒட்டக்கூட முடியாதபடி ஐம்பது, அறுபது துணுக்குகளாய் இருந்தது. இனிய... கணே... கிழி... கேலி.. திமி... இது... யார்... அன்... என்று துண்டு துண்டாய்க் கிடந்தது. ஒரு நியூஸ் பேப்பரில் மொத்தமாய் கொட்டி எடுத்த போது அவன் வாசலில் நின்று அவளையே கவனித்துக் கொண்டிருந்தான்.

நிதானமாய் அருகே வந்தான்.

அவள் பயந்தாள்.

என்ன செய்வது என்று யோசித்தாள்.

''குட்மார்னிங்.''

''குட்மார்னிங்.''

''என்ன தேடறீங்க?''

''..........''

''லெட்டரா... அது இரண்டா கிழிச்சு போட்டு போயிட்டீங்க. யார் கையில யாவது கிடைச்சா எனக்கும் உங்களுக்கும் கஷ்டம். அதான் நேத்தே எடுத்து சுக்கலா கிழிச்சுட்டேன். ஸாரி... அது வேணுமா?''

''இல்ல... நான் வந்து...''

''ஐ நோ. உங்க ஹஸ்பெண்ட் ரொம்ப நல்லவர். கேள்விப்பட்டிருக்கேன். அவர் நினைப்புலேர்ந்து மார்றது கஷ்டம். நான்தான் இடியட் மாதிரி ரொம்ப எமோ ஷனலா லெட்டர் எழுதிட்டேன். ஸாரி...''

''பரவாயில்லை.''

''ரொம்ப நர்வஸா இருக்கீங்களே.''

''யெஸ்.''

''நான் காரணமா?''

''யெஸ்.''

''கடவுளே! நான் முட்டாள். கொஞ்சம் நிதானமா யோசிச்சிருக்கணும். ரொம்ப தடால்னு... ஸாரி... ரியலி ஸாரி.. ஐ தாட்...''

என்ன என்பது போல் பார்த்தாள்.

''இப்படிக் கேட்கறது தப்பில்லைன்னு நினைச்சேன்... தப்புத்தான். இது கலவரப் படுத்தும்தான். ஸாரி...''

பயம் நின்று மனசு லேசாயிற்று.

''இன்னிக்கு பெட்டிகேஷ் எவ்வளவு வேணும்.''

''நாலாயிரம். 'வீக்லி' பேமெண்ட் இருக்கு.''

''பேலன்ஸ் எவ்வளவு?''

மடமடவென்று கையெழுத்துப் போட் டுக் கொடுத்தான். அவள் தன் இடம் போய் அமர்ந்தாள்.

திரும்பி அவனைப் பார்த்தாள்.

அவன் டெலிபோனில் பேசிக் கொண் டிருந்தான். ஆறு நபர்களுக்குக் காசு கொடுக்க உத்தரவிட்டான். ஃபைலை இடுக்கிக் கொண்டு கான்ஃபரன்ஸ் ரூம் போனான். பகல் வேளையில் தலை கலைந்து, நடை துவள தன்னிடத்துக்கு வந்தான். யாரோடோ சண்டை பிடித்தான். ஏதோ குறை கண்டுபிடித்தான். ஏதோ ஸ்டேட்மெண்ட் யாரையோ எடுக்கச் சொன்னான்.

மூன்று மணிக்கு லெட்ஜர் கேட்டான்.

''டாலி பண்ணலை சார்.''

''பரவாயில்லை. நான் நம்பி கையெ ழுத்துப் போடறேன். நீங்க டாலி பண்ணி உள்ள வச்சுடுங்க. நைட் ஃப்ளைட்ல ஹெட் ஆபீஸ் போறேன். புது ப்ராஜெக்ட் மீட்டிங். நாலு நாளாகும் வர. இந்த ரெண்டு செக் மாத்தி கேஷ் வச்சுக்கங்க. ரெண்டும் ப்ளாங்க் செக். ஜாக்கிரதை. என் ஸாலரி செக் வந்தா எங்கப்பா வருவார், கொடுத் துடுங்கோ. வேறென்ன... நத்திங். நான் வரேன்.''

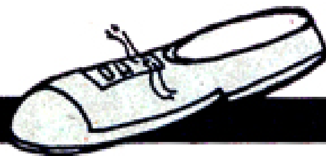
''நாடகமா? நல்லவன் மாதிரி நடிப்போ, நான் எத்தனை கம்பீரன் பார் என்கிற வேஷமோ. ''

நாலு மாதம் ஆயிற்று. இல்லையென்று உணர.

''உங்கப்பா வரவேயில்லை. இதோ உங்க ஸாலரி செக்.''

''வந்தாராம். செக் பத்தித் தெரிய லைன்னு அனுப்பிட்டாங்க.''

''ஐயோ... என்கிட்ட செக் இருக்கறது அவருக்குத் தெரியாதோ... நீங்க சொல்ல லையா... வரவேயில்லையே. யார் சொன்னா அப்படி?''



வெள்ளை ஷூவிற்குப் பாலீஷ் போட 'செர்ரி பிளாசம்' வாங்கு கிறோம் அல்லவா? பாலீஷ் தீர்ந்த வுடன் அதைத் தூக்கி எறியாமல் அதி லுள்ள பிரஷ்களைக் காவி (செம்மண்) இடுவதற்கு உபயோகப்படுத்தலாம். கையில் காவிக் கறை ஆகாததுடன் இடுவதற்கும் மிக அழகாக வரும்.

- வி. லலிதா.

"நான் உங்களை வந்து கேட்கச் சொல்லியிருக்கணும். போற அவசரத்துல சொல்லலை. அவர் சேல்ஸ் டிபார்ட்மென்ட்ல கேஷ் போய்க் கேட்டிருக்கார். அவங்களுக்கு நான் உங்கக்கிட்ட செக் கொடுத்திருக்கறது தெரியாது. போனாப் போறது."

மறுமுறை ஊருக்குப் போகும் போது அவள் பெயர் சொல்லி விட்டுப் போனான்.

அவன் அப்பா வந்தார். மின்விசிறி கீழ் ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டு அரை மணி நேரம் ஊர்க் கதை பேசி செக் வாங்கிக் கொண்டு போனார்.

ஒரு பஸ் ஸ்டாண்டில் எதேச்சையாய் அவரைப் பார்க்க, "ஏம்மா... ரொம்பக் கஷ்டப்பட்ட குழந்தையாமே நீ... புருஷன் தவறிப் போயிட்டாராமே... அடப் பாவமே.. ஹார்ட் அட்டாக்கா? என் லார்ஜ்ட் ஹார்ட்டாமே... சொல்லவேயில்லையே. ராமா... போன வாரம் உன்னைப் பத்தித்தான் பேச்சு வீட்ல. ஒரு நாள் வாயேன். குழந்தை என்ன படிக்கறான். என்னை மாதிரி கிழடுகள் இன்னும் உசிரோட இருக்கு. சின்ன வயசெல்லாம் போயிடறது பாவம்... பாவம்."

மறுமுறை கணேஷ் சீட்டில் இல்லாததால் இவளிடம் டெலிபோனில் பேசினார்.

"சுண்ணாம்பு அடிக்கறவன் தகராறு பண்றாம்மா. கூட நாலூறு கேட்கறான். அதனால் கணேஷ்கிட்ட உடனே பேசி சரி பண்ணணும். அவனை சீட்ல காணோமாம். எங்கேன்னு தேடிப் புடிச்சு கொஞ்சம் கூப்பிடேன்..." நடு கான்ஃபரன்ஸில் அவனைத் தொந்தரவு செய்து டெலிபோன் கனெக்ஷன் கொடுத்து...

சின்னதாய் ஒட்டுதல் வந்தது.

இந்திரா காந்தி ஷாட்டெட். பதினொரு மணிக்குப் பணம் பட்டுவாடா. துக்க செய்தி வர... உடம்பு சில்லிட்டது. ஊரே அமளிப்பட்டது.

பஸ் இல்லை. ரயில் இல்லை. கார், சைக்கிள் கூட சில இடங்களில் போக முடியவில்லை. அவள் அலுவலகம் சகலரையும் பத்திரமாய் வீடு சேர்க்கும் பொறுப்பைத் தானே ஏற்றுக் கொண்டது. அவனுடைய காரில் அவள் உள்பட ஆறு பேர் ஏறிக் கொண்டார்கள். அங்கங்கே இறக்கி விட்டு மடக்கின இடத்தில் கெஞ்சி, குழந்தை படிக்கும் பள்ளிக்கூடம் போய் வாரி எடுத்துக் கொண்டு வீட்டு வாசலில் இறக்கி விட்டவனை உள்ளே வா என்று அழைக்க இன்று வேண்டாம், இன்னொரு நாள் என்று போனான்.

உள்ளே நெகிழ்ந்தது.

கல் கரைந்தது.

"உங்களுக்குத் தெரியுமா. கணேஷ்காரை அடிச்சு நொறுக்கிட்டாங்க."

மூன்று நாள் கழித்து அலுவலகம் போனதும் முதல் செய்தி இதுதான்.

அதிர்ந்தாள்.

"கல் அடிச்சு கிளாஸ் சிதறி மூஞ்சி முழுக்க க்லாஸ் பீஸ்."

"ஐயோ."

"இழுத்துப் போட்டு மிதிச்சுட்டாங்க. எட்டு பத்து பேரு... கன்டு கன்டா வீங்கியிருக்கு. பர்ஸ், ப்ரீஃப்கேஸ் எல்லாம் லூட்டாயிடுச்சு."

"ஐயோ."

"இஸபெல்லால இருக்காரு."

"உயிர் பொழச்சது பெரிய விஷயம்."

"அது நாஸ்டி ஏரியா. இவரு ஏன் அங்கே போறாரு."

"ஒரு லேடி அப்படியே வாரி வீட்டுக்குள்ள கொண்டு போயிட்டாங்களாம்."

"அவங்க வீட்டு பின்வாசல் வழியா போய் ஆஸ்பத்திரில சேர்த்தாங்களாம்."

"யாரு அடிச்சது."

"யாருக்குத் தெரியும். தடி எடுத்தவன் தண்டல்காரன்."

"மூஞ்சி சுத்தி கட்டு போட்டுருக்கு."

உள்ளே உடைந்தது.

அவள் கல்லே இல்லை. மணல்... மணல்... மணல்.

மணல் உறுத்தியது.

ஆஸ்பத்திரிக்கு ஓடினாள்.

(தொடரும்)

முருங்கை இலைப் பொடி



கறிவேப்பிலைப் பொடி செய்வது போல முருங்கை இலையைக் கொண்டும் நாம் பொடி செய்தால் அது மகப்பேறு ஆன பெண்மணிகளுக்கும், பால் கொடுக்கும் பெண்மணிகளுக்கும் சிறந்த உணவாகப் பயன்படும்.

- தேவிகா.

காலைநேர பரபரப்புச்

காலை நேரப் பரபரப்பு இல்லாத இல்லம் எது? சிறிய குடும்பமோ, பெரிய குடும்பமோ, உணர்ச்சிகள் ஒன்றோடொன்று மோத, குடும்பத்தினர் அனைவரும் அழகான காலை நேரத்தை, அடுக்கடுக்கான பிரச்னைகள் கூடிய நேரமாக மாற்றி விடுகின்றனர். இந்தச் சூழ்நிலையில் குடும்பத் தலைவியின் பரபரப்பும், உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பும் அன்றைய காலை நிகழ்ச்சியின் உச்ச கட்டமாக அமைந்து விடுகிறது.



சமையலை எளிதாக்க....

இந்தப் பரபரப்பு தேவைதானா? மன உளைச்சல், உதிரும் காரமான சொற்கள், படபடப்பான செய்கைகள், இவற்றைக் கட்டுப்படுத்த முடியாதா? கண்டிப்பாக முடியும். எப்படி? சமைக்க, பெருக்க, துவைக்க ஆட்கள் நியமனம் செய்து விட்டால் இந்தப் பிரச்னை தீர்ந்து விடுமா என்ன? இல்லவே இல்லை. இன்னும் அது கூடுதலான பிரச்னையையே குடும்பத் தலைவிக்கு உண்டாக்கும். அவள் சொன்ன வேலையை அவர்கள் செய்யாமல் போகும் போது ஏற்படும் பிரச்னைகள், திடீரென வேலைக்கு வராமலிருந்து விடும்போது காலை நேர டென்ஷன் அதிகமாகும்.

பின்வரும் குறிப்புகளைப் பற்றிக் குடும் பத்தினர் சிந்தித்துச் செயலாற்றினால் பரபரப்பான காலைப் பணிகள் அமைதி

யான, அழகான சூழ்நிலையிலே செய்து முடிக்கப்பட்டு, தன்னம்பிக்கையும், உற்சாகமும் கூடிய மனத்தோடு குடும்ப அங்கத்தினர் வெளி உலகப் பணிகளைத் தொடர வழி வகுக்கும். முயற்சி செய்துதான் பார்க்கலாமே -

1. காலை எழுந்தவுடன் உற்சாகம்:

படுக்கையிலிருந்து எழுந்திருக்கும் போதே, ஒவ்வொருவரும், ஒரு உற்சாகமான, அன் றைய தினத்திற்குரிய நிகழ்ச்சியை நினைத் துப் பார்த்துக் கொண்டே எழுந்திருப்பது, மனத்திற்குப் புத்துணர்ச்சியை அளித்து, அன்றைய தினத்தில் எதிர்கொள்ள வேண் டிய, வேலைப் பளுவைக் குறைத்து எதிர்நோக்கும் மனோபாவம் உண்டாகும். உதாரணமாக, அன்று தான் அணியப் போகும் புது உடைகள், கலந்து கொள்ளப் போகும் புது நிகழ்ச்சிகள், அடைந்துள்ள புது வெற்றிகள், தங்களுடைய புது முயற் சிகள், தயாரிக்கப் போகும் புது சமையல் வகை, தங்களுக்குக் கிடைத்த பாராட்டுதல், தீர்க்க முடியாத பிரச்னையைத் தீர்த்த ஒரு திருப்தி, அன்று சந்திக்கவிருக்கும் நண்பர் கள், புது அறிமுகங்கள் இவர்களைப் பற்றிய சிந்தனை - இவைகள் மனத்திற்குச் சிறந்த உரமாகும்.

காலை காப்பி, டீ அனுபவித்துக் குடிப்பதற்குக் கண்டிப்பாக ஐந்து முதல் பத்து நிமிடங்களை ஒதுக்கலாம். -

2. முழுமையான காலை மௌன விரதம்:

காலை நேரத்தில், குடும்பத்தினர் ஒருவருடன் ஒருவர் அதிகமாகப் பேசுவதையும், விவாதத்திற்கு உரிய விஷயங்களை அலசுவதும், ஆராய்வதும், முடிவு எடுப்பதும் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இரவு உணவு நேரத்திற்குப் பின்பே, உரையாடுதல் நேரம் ஒதுக்கப்பட வேண்டும். குடும்பத்தலைவி காலை நேரத் தில் தன் குழந்தைகளுக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுப்பது, ஹோம்வொர்க் செய்ய உதவ முன் வருவது, குழந்தைகளை 'அதைச் செய்தாயா? இதைச் செய்தாயா?' என்று ஆயிரம் கேள்விகள் கேட்பது, 'அதைப் பண்ணு' என்று கட்டளை மேல் கட்டளையாகப் பிறப்பிப்பது அறவே தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

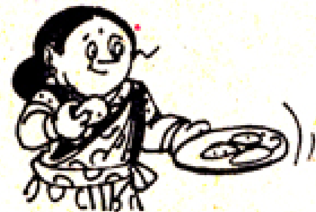
3. முன்னேற்பாடு:

முதல் நாள் இரவு, அடுத்த நாள் தாங்கள் அணிய வேண்டிய உடைகளையும், பள்ளிக்கும், அலுவலகத்திற்கும் எடுத்துச் செல்ல வேண்டியவற்றையும் தயாராக எடுத்து வைத்துவிட்டு, படுக்கைக்குச் செல்லும் வழக்கம், குடும்பத்தினரிடையே காலை நேர எரிச்சலைப் பெருமளவிற்குக் குறைத்துவிடும். முடிந்தால் காய்கறிகளையும் நறுக்கி, அடுத்த நாள் காலை சப்பாத்தி சமையல் பட்டியலில் இருந்தால், கோதுமை மாவையும் பிசைந்து, மாவு தோசை யானால், மைதா, கோதுமை, அரிசி மாவு கரைத்து, இவைகளை பிரிட்ஜில் வைத்து விடலாம்.

4. சுவையான, எளிதான, சத்துள்ள சமையல் வகைகள்: :

மிகப் பெரிய, காலை நேரப் போராட்டம், தலைவிக்குச் சமையல் அறையில் சாதம், குழம்பு, ரசம், கூட்டு, பொரியல், பச்சடி, அப்பளம், ஒரு டிபன், அதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள ஒரு அயிட்டம் என இத்தனையையும் செய்து அடுக்குவதுதான். பிறகு, சாப்பிடுவதற்கு நேரமில்லாமல் தான் வெறும் வயிற்றோடு அலுவலகம் சென்றால் அது பெரிய தியாகம் என எண்ணும் பெண்கள் எத்தனை பேர் நம்மிடையே! தாங்கள் வீட்டில் மெஷின் போல உழைத்து விட்டு வந்த பெருமையையும், காலையில் நடந்த காரசாரமான வாதங்களையும், குழந்தைகளிடம் கடுமையாக நடந்து கொண்டதால் தங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள மன பாதிப்பையும், அலுவலகம் வந்ததும் நண்பர்களிடையே பரிமாறிக் கொண்டு, அன்றைய நாள் வீணானதை உணராதோர் எத்தனை பேர்?

உண்மையான சாதனையாளர்களான தலைவிகள் திட்டமிட்ட, எளிதான சத்



2 ஆழாக்கு உ. பருப்பு, ஒரு பிடி பச்சரிசி, 4 மி.வற்றல், மிளகு இவற்றை மிக்ஸியில் ரவையாகத் திரித்து, தேவையான போது உப்பு, பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து, நீர்விட்டுப் பிசைந்து வடை தட்டினால் மொறு மொறுவென்றிருக்கும்.

- உமா.

துள்ள ஆதாரங்களைத் தயாரித்துத் தானும் உண்டு குடும்பத்தினர் அனைவரும் மகிழ்வோடு உண்ண வழிகாட்டிவிட்டு உற்சாகமாக அலுவலகம் நோக்கி நடை போடுகிறார்கள்.

காலை நேரத்தில் தங்களுடைய சக்தி அதிகமாக உள்ளது என உணரும் பெண்கள், மாலை நேரத்திற்கான உணவு வகைகளையும் காலையிலேயே தயாரித்துப் பக்குவப்படுத்திவிட்டுச் செல்லலாம். மாலையில் தங்கள் சக்தி அதிகமாக உள்ளது என உணரும் நாட்களில் அடுத்த நாள் காலை நேரத்திற்கான ஒரு சில உணவு அயிட்டங்களைத் திட்டமிட்டு இரவே தயாரித்து பிரிட்ஜில் வைத்து விடலாம். அடுத்த நாள் காலை அவற்றைச் சூடு பண்ணிக் கொள்ளலாம். காலை காப்பிக்குப் பாலை எதிர்பார்த்து, உரிய நேரத்திற்கு வரவில்லையானால் அதற்காக டென்ஷன் சிலருக்கு. இரவு நன்றாகக் காய்ச்சி ஆறிய பாலை அடுத்த நாள் காலை காப்பிக்கு பிரிட்ஜில் வைத்துக் கொள்ளலாமே!



எறும்புப் பவுடரை வாங்கி, அதை டெட்டால், அல்லது பினாயிலில் குழைத்து, அரிசி வைத்திருக்கும் வாளி அல்லது டின்களின் அடியில் சுற்றிப் பூசிவிட்டால் எறும்புகள் அண்டவே அண்டாது. அதோடு, எறும்புப் பவுடர் பறந்து மற்ற பொருட்களில் விழுமென்ற பயமுமில்லை.

- உமா.

திங்கள் கிழமை காலை, ஞாயிறன்று கிடைத்த ஓய்வின் காரணமாகவும், வெள்ளியன்று சனி, ஞாயிறு கிடைக்கப் போகும் விச்ராந்தியான நேரம் பற்றிய எதிர்பார்ப்பினாலும், அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் பெண்கள், மன உற்சாகத்துடன் கூடுதல் சக்தி பெற்ற மன நிலை பெற வாய்ப்பிருக்கிறது. ஆகவே, அந்த நாட்களில் கீரை அயிட்டங்கள், கண்டல்வகைகள், (சற்றுக் கூடுதலான வேலை வாங்கும் அயிட்டங்கள்) பருப்பரித்த கறி, மோர்க் குழம்பு, பொடிமாஸ் அயிட்டங்கள், துவையல் வகையறாக்கள், மைசூர் ரசம் - சமையல் திட்டத்தில் இடம் பெறலாமே? செவ்வாய், புதன், வியாழன் - கண்டிப்பாகச் சத்துள்ள, ருசியான உணவு வகைகள் தேவை. ஆனால் ஒவ்வொரு நாளும் சாம்பார், ரசம் பட்டியலில் இடம் பெற வேண்டும் என எண்ணும் மனோபாவம் மாறி, ஒரு குழம்பு அல்லது ஒரு ரசம், சாலட், வெள்ளரிக்காய், தக்காளி, காரட், புடலங்காய், ஏதாவது ஒரு தயிர்ப் பச்சடி - சாப்பாட்டில் இடம் பெற்றால் போதுமே - இன்றைய அவசர யுகத்தில் யாராலும் காலை உணவு அதிகமாகச் சாப்பிட முடிவதில்லை. டிபனையே குழந்தைகளும் அதிகம் விரும்பிச் சாப்பிடுகிறார்கள். அப்படி இருக்கும் போது எதற்காக வழக்கமாக ஒரு குழம்பு, ஒரு ரசம், ஒரு பொரியல் எனச் செய்தே ஆக வேண்டும் எனும் பழக்கத்திற்கு அடிமையாக வேண்டும்.

இட்லி, தோசை எப்போதும் சுலபமாகத் தயாரிக்க முடியும். ஞாயிறன்று மாவு தயாரித்தால் மற்ற வேலைகளையும் கவனிக்க முடிகிறது காலை வேளைகளில்.

பழைய சாதம் மிஞ்சினால் கொஞ்சம் எடுத்து, நன்றாக மசித்து, பாலில் கொதிக்க விட்டு, சர்க்கரை, ஏலக்காய் போட்டு ஒரு தம்ளர் கொடுத்து விட்டால், காம்ப்ளான் பிடிக்காத, வெகு சீக்கிரம் பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளும் மகிழ்ச்சியோடு பருகி விட்டு, பள்ளி செல்வார்களே! சேமியா, ரவை, ஜவ்வரிசி, பாயசங்கள், கடலைப் பருப்பு வேக வைத்து, மிக்சியில் ஒரு அரைப்பு அரைத்து வெல்லம், பால் சேர்த்து, கடலைப் பருப்புப் பாயசமென மாலையிலோ, காலையிலோ, சில தினங்களில், உணவுத் திட்டத்தில் உற்சாகமான எளிதான மாறுதலுக்குத் தயாரித்து விடலாமே.

எலுமிச்சை, தேங்காய் திடீர் சேவை, சுவையான டிபன். ரொம்பவும் களைத்து உணரும் நாட்களில் தயிர் சாதம் பிசைந்து, காரட் அல்லது வெள்ளரி துருவிப் போட்டு, தாளித்துக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்துத் தானும் உண்டு தலைவிகள் இதமாக இருக்கலாமே.

புளியோதரை பொடி தயாராக இருந்தால், எப்போது வேண்டுமானாலும் திடீர் புளியஞ்சாதம் தயாரிக்கலாம். நிலக்கடலை உரித்தது வாங்கி வைத்துக் கொண்டால் அதைச் சிறிது எண்ணெயில் வதக்கிப் புளியஞ் சாதத்தில் போட, குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுகிறார்கள். ஒரு வேளை பூரி, மறுவேளை பால் போளி ஆகலாமே!

குக்கரிலோ, 'குக்கர் பேனிலோ', காய்கள் போட்டு குக்கர் வெயிட்டைப் போடாமல் வேக விட்டால், காய்கள் ஒட்டாமல், தனித்தனியாக நன்றாக வெந்து, நிறம் மாறாமல் நல்ல சுவையோடு இருக்கும். விரைவாகச் சமையலும் முடிந்து

விடுகிறது. சோயா பீன்ஸ் மாவினால் செய்யப்பட்ட திடீர் சமையல் பொருள் எங்கும் கிடைக்கும். பொறியலுடன் குழந்தைகளுக்கு அதனையும் சேர்த்து வதக்கிக் கொடுக்க, அது சத்துள்ள உணவாகிறது. நிறையப் பழ வகைகள் எளிதாக ஆகாரமாகலாமே!

5. வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்கு, காலை உணவின்/ ஆகாரத்தின் முக்கியத்துவம்:

எல்லா வேலைகளையும் முடித்து, என்ன நேரமின்மை இருந்தாலும், காலையில் கொஞ்சம் கார்ன் பிளேக்ஸ் எடுத்து, பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்து, அதையாவது சாப்பிட்டு விட்டுத்தான் அலுவலகம் செல்ல வேண்டும். காலை ஆகாரம் தவறாமல் சாப்பிடும் வேலைக்குச் செல்லும் குடும்பத் தலைவிகள், மாலையில் அதிகமாகக் களைப்பை உணர மாட்டார்கள்.

6. சமையலறையில் நேர்த்தியான சாமான்களின் அமைப்பு -

தேவையான சாமான்களை 'பெட்' பாட்டில்களில் அழகாக அந்தந்த இடத்தில் வைத்துக் கொண்டால் தலைவிக்கு எப்போது, எந்தப் பொருள் தீர்ந்து விட்டது என்பது சுலபமாக அறிய முடிகிறது. இதனால் சமையலை ஆரம்பித்த பின், ஒரு சாமான் இல்லை என்பதை அறிந்து, அதன் பாதிப்பு குழந்தைகளையும், மற்றவர்களையும் தாக்கும் நிலையைத் தவிர்க்கலாம்.

7. தன்னம்பிக்கை - தன் கையே தனக்குதவி:

குடும்பப் பட்ஜெட்டில், தவணை முறையில் அல்லது முடிந்தால் உடனடியாக, தனக்கென்று ஒரு இரண்டு சக்கர வாகனத்தை வாங்கி, தன்னம்பிக்கையுடன் அதனைத் தானே இயக்கி, உபயோகித்துக் கொண்டால் வேலைக்குச் செல்லும் தலைவிகளின் பாதிப் பிரச்னை தீர்ந்து விடுகிறது. கார் வசதி உள்ள, பெரிய பொறுப்பிலுள்ள தலைவிகளும், தலைவனையோ, டிரைவரையோ எதிர்பார்த்து இல்லாமல், தானே இயக்கும் மன தைரியம் அடைந்து, பயிற்சி பெற்று விட்டால், காலையில் பேருந்தை நோக்கி ஓடி, குறித்த காலத்தில் பேருந்தைத் தவற விட்டு, டென்ஷன் வருவதைத் தவிர்க்கலாம்.

பணத்திற்கு எங்கே போக? என முணுமுணுக்க வேண்டாம். பட்டுப் புடைவை வாங்க, நகை வாங்க எனத் தீவிரம் காட்டுகிறோமே! அதே அளவிற்குத் தீவிரம் காட்டினால் எளிதில் தனக்கென ஒரு வண்டி வாங்கலாம்!

8. கண்ணோட்டத்தில் மாற்றம்:

குடும்பத் தலைவிக்கு, அவள் பணிகளில், குடும்பத் தலைவன் உதவ வரும் போது அதை மற்றவர்கள், அது தலைவிக்குக் கிடைத்த ஏதோ ஒரு விசேட சலுகை போல என்னும் கண்ணோட்டம் மாற்றப்பட வேண்டும், அது தனது சுய மரியாதைக்கு இழுக்கு என எண்ணமும் மாற வேண்டும்.

9. சாதனையாளர்கள் தியாகிகள் அல்ல:

ஆகவே, குடும்பத் தலைவிகள் சாதனைகளால் உயர்ந்து நிற்கின்றார்கள் - தியாகத்தினால் அல்ல. 'இதை எப்படிச் சமாளிப்பது' என்ற எண்ணம் மாறி, 'இதைச் சமாளித்தே தீருவேன்' என்ற எண்ணமே அவர்கள் மனத்தில் எப்போதும் தோன்ற வேண்டும். வீட்டிலே, வெளியிலே, அந்தந்தப் பணியில் முழுமையான கவனத்துடன் ஈடுபட்டு, ஒன்றின் தாக்கம் மற்றொன்றில் இல்லாத மனத்தை அமைத்துக் கொண்டால் உடல் களைப்பு நம் கட்டுக்குள் அடங்காதா? கொஞ்சம் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தித் திட்டமிட்டுச் செயல்பட்டால், தடுமாற்றத்திற்கு இடமேது? சாதனையாளர்களுக்கே இன்றைய உலகில் தனி இடம் உண்டு. பச்சாதாபப்பட்டுச் சுய இரக்கத்தில் முடங்கிக் கொள் பவர்களுக்கு அல்ல!

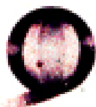
- மோஹனா சந்திரசேகரன்.

சத்து மாவு கஞ்சியைக் குடிக்க குழந்தைகள் அடம் பிடிப்பார்கள். எனவே, அந்த மாவில் சர்க்கரைப் பாகு கலந்து பிசைந்து சப்பாத்தி போல் இட்டு டைமண்ட் வடிவில் கீறி எண்ணெயில் பொரித்து வைத்தால், தினமும் கை நிறைய அள்ளிக் கொடுக்க மிகவும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- உமா.



நனைத்தாலும், துவைத்தாலும் விரைவாக உலரும் பாப்பா மெத்தை.



ஜிங்லர்ஸ் மேல்நாட்டுத் தொழில் நுட்பத்துடன் விஞ்ஞான முறையில் வடிவமைக்கப்பட்ட பாப்பா மெத்தை. இது சாதாரண ஃபோம் மெத்தை அல்ல. இதன் உட்புறம் மென்மையான பாலிஃபைபர் நிரம்பியது. வெளிப்புறம் மிருதுவான 100% பருத்தியிலும் ஆனது. சரியான பருமனில் அமைந்ததால் பாப்பா எளிதாகப் புரண்டு விளையாடலாம். காற்றுப்புகும் அமைப்பு உள்ளதால் வெப்ப எரிச்சலையும் தடிப்புகளையும் ஏற்படுத்தாது. ஜிங்லர்ஸ் இலேசானது. துவைப்பது எளிது. விரைவாக உலரும். உட்புறம் ஈரத்திலும் கட்டியாகாமல் மென்மையாகவே இருக்கும்.





அன்னையின் அரவணைப்பை போல இதமானது

jinglers



India's first real washable baby bed



Mfrs: **Utility Textiles**
AH-196, III Street, Shanthi Colony
Anna Nagar, Madras 600 040
Tel: 6211939 & 6213496

Marketing Agent: M/s. West & Harry P. Ltd. Madras. Tel: 451837

Madras City: C & Y Chains, Tarapore Towers • Children Choice, Luz • Chandrams, N.S.C. Bose Road • Frontline, Royapuram • Garment Shop, Spencer Plaza, Mount Road • Kiddies Collections, Mount Road • Kiddies Court, Vummidiars Complex • KIBS, Armenian Street • Krishna Thulasi, Kings Circle, Pondy Bazaar • London Stores, Mylapore/Purasawalkam/Vummidiars Complex • Lucky Apparels & Lucky Dresses, Tambaram • Mummy Daddy, Kilpauk • Murugan Dresses, T.Nagar • Myself, T.T.K. Road • Sharaz, Anna Nagar • Sugan Collections, Kellys • Sugan Fashion Port, T.Nagar • Touch of Love, Alsa Mall • Merlin (Tivoli), Anna Nagar • Trishla, Luz • Total Care, Kodambakkam High Road • Witco, Anna Nagar/T.Nagar • Yeses Super Market, Anna Nagar • Vitan, Luz • Shanti Niketan, T.Nagar • **Coimbatore:** • Bison Showroom, Ashoka Plaza • Grand Bazaar • May Flower, Gandhipuram • S. Beemiah Chetty, 'The White Shop', Big Bazaar Street • Pinky • Saargarika, R.S. Puram • Saravanas, Lakshmi Complex • Shobha, Big Bazaar Street • Tip Top Southern Bonanza, Oppanakkara Street • Vandaga, R.S. Puram • **Coonoor:** • Kushal Traders • Vaishali Enterprises • **Cuddalore:** • Seemati • **Dindigul:** • Shabnam • **Erode:** • Bharani Readymades • Pinky • Priya • Sagar • Selection, R.K.V. Road • Flora • **Kumbakonam:** • Seematti Dresses • **Madurai:** • Archana • Amar Jothy, Amman Sannathi • Classic • May Flower • Mummy Daddy • Milan • Pinky • Roop Milan, Vilakku Thoon • Roopam • Shabnam • **Mayavaram:** • Seematti Dresses • **Mettupalayam:** • Maharaja Garments • **Nagercoil** • Ganesh Plastic Centre • Tower Readymades • **Neyveli:** • Banu Cloth Stores, Main Bazaar • **Pollachi:** • Fashion Garments, Palghat Road • Pinky • **Pondicherry:** • Crowns • Shabnam • Anjali • **Salem:** • Arunalaya • Arunodhaya • Golden House (Maharani) • Shree Lakshmi Novelties, Chamundi Complex • Milan • Lavanya Shopping Paradise • **Ramanathapuram:** • **Daddy Mummy** • **Tirunelveli** • **Roopam** • **Tirupur** • Selection Centre, Kamaraj Road • **Thanjavur:** • Maharaja Readymades • Puniyamoorthy Pillai Stores • **Trichy:** • Ananda Corporation • Geetha's • Keerthana, Nandi Koil Street • Kiddies Corner • Krishna Readymade Hall • Ruby Ready-Made • **Vellore:** • Jolly Shopping • Milan • Shabnam.

Also available at Kerala, Karnataka and Andhra Pradesh

Insight-UT-1892

பேக்கரிகளில் செய்யப்படும் ஸ்பெஷல் ஐட்டங்கள், அவைகளை நம்வீடுகளில் செய்யும் போது "அந்தச்சுவை" வருமா? - அந்தச்சுவை, மணம், இவற்றின் காரணம்? மக்களால் அதிகம் விரும்பி வாங்கப்படும் வகைகள் போன்றவைகள் பற்றி சில பேக்கரி உரிமையாளர்களைக் கேட்டோம். அத்துடன் சில ஸ்பெஷல் ஐட்டங்களின் செய்முறைப்பற்றியும் கேட்டபோது -

பேக்கரி பிஸ்கட்ஸ்

திரு. லோகநாதன்
(ப்ரிமா பேக்கரி உரிமையாளர்)

எங்கள் பேக்கரியில் விற்கப்படும் பலவித பிஸ்கெட்டுகளும், விதவிதமான கேக்குகளும் மக்களால் மிகவும் விரும்பி வாங்கப்படுகின்றன. பட்டர் பிஸ்கெட், செர்ரி பிஸ்கெட், முந்திரி, அன்னாசி, சாக்லேட்க்ரீம், கோகனட், சால்ட்பட்டர், மற்றும் இஞ்சி பிஸ்கெட்டுகள் எனப் பல வகை உண்டு. கேக்குகளிலும் பலவகைகள் உண்டு. சாக்லேட் பீன்ஸ், வெண்ணிலா பீன்ஸ், சாக்லேட்சிப்ஸ் போன்றவைகளும் எங்களின் சிறப்பான ஐட்டங்கள்.

பட்டர் பிஸ்கெட் (இனிப்பு அல்லது உப்பு எந்த ருசியில் வேண்டுமானாலும்), செர்ரி பிஸ்கெட், இஞ்சி பிஸ்கெட் போன்றவைகளைச் செய்வது எளிது. மற்றவைகளைச் செய்ய நேரம், வேலை - இரண்டுமே கூடுதலாகும்.

முதலில் இவைகளை வீடுகளில் செய்ய 'ஓவன்' தேவை. பதம், நேரம் இரண்டுமே சரியாக இருக்க வேண்டும்.

பட்டர் பிஸ்கெட்

தேவையான பொருட்கள் :
மைதா - 1 கிலோ
சர்க்கரை - 200 முதல் 250 கிராம்
உப்பு - 10 கிராம்
பால் பவுடர் - 10 கிராம்
வெண்ணிலா எசன்ஸ் - சில துளிகள்
வெண்ணை அல்லது வனஸ்பதி
- 400 முதல் 500 கிராம்
அமோனியா - 5 கிராம்
(அமோனியா குறைந்தது 1 கிலோ அளவில்தான் கிடைக்கும். பல பெண்கள் கூட்டாக வாங்கி பங்கு போட்டுக் கொள்ளலாம். மீதி வைத்தால் அதிக நாள் தாங்காது)
பேகிங் பவுடர் - 10 கிராம்
(அமோனியாவுக்கு பதில் பயன்படுத்தலாம்)
தண்ணீர் - 200 கிராம்
(வெண்ணிலா பவுடர் பேக்கரிகளில் பயன்படுத்தப்படும். ஆனால் அதன் விலை 1 கிலோ ரூ. 850 ஆகும். அதனால் வீடுகளில் பயன்படுத்தும் போது வெண்ணிலா எஸன்ஸ் பயன்படுத்தலாம்)

செய்முறை :

ஒரு பேசினில் (வாயகல பாத்திரம்) மைதாமாவோடு பேக்கிங் பவுடரை போட்டுக் கலந்து வைக்க வேண்டும். பேகிங் பவுடருக்குப் பதில் அமோனியா பயன்படுத்தினால் மைதாவை மட்டும் பேசினில் வைக்கவேண்டும். தண்ணீர், சர்க்கரை, உப்பு, டால்டா இவற்றை நன்கு கலந்து அமோனியா சேர்த்து பின்பு மைதாவுடன்சேர்த்து நிதானமாக அளவுடன் கலக்கவேண்டும். வேகமாகக் கலந்தால் பதம் தவறி மென்மை குறையும். டேபிளில் போட்டுக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உருட்டி

தேவையான வடிவங்களில் (தேவையான கனத்தில்) வெட்டி ஓவனில் 'பேக்' செய்ய வேண்டும். நல்ல சூடாக இருந்தால் 15 நிமிடம் போதும்.

செர்ரி பிஸ்கெட்

தேவையான பொருட்கள் :
மைதா - 1 கிலோ
வெண்ணை (அ) வனஸ்பதி - 500 கிராம்
அரைத்த சர்க்கரை - 500 கிராம்
ஏலக்காய் - 1 கிராம்

திரு. செல்வராஜ்
(மேக்ரநட் பேக்கரி)

''செய்முறை, பக்குவம் இவற்றைப் பொறுத்தே சுவை அமையும். சாமான்களை வாரிப் போட்டால்தான் சுவைகூடும் என்பதல்ல. குறைந்த அளவு சாமான்களைப் பயன்படுத்தினாலும் பக்குவம் சரியாக இருந்தால் ருசிதானே வரும். அடுத்து சிலவகை பேக்கரி ஐட்டங்களைச் செய்ய சிலவித இயந்திரங்கள் தேவைப்படும். அது போன்ற ஐட்டங்களை வீட்டில் செய்வது



தண்ணீர் - 500 மி.லி.
செர்ரி - 100 முதல் 200 கிராம்.
(சிறியதாக வெட்டியது)

செய்முறை :

வெண்ணை, சர்க்கரை, இரண்டையும் நன்றாகத் தேய்த்துக் கலந்து பின்பு, தண்ணீர், மைதா சேர்த்துக் கலந்த பின்பு டேபிளில் போட்டு (சிறிது கனமாக) ஒட்டி, பின்பு செர்ரியை அதன் மீது தூவி லேசாக ஒட்டி (தேவையான கனம் வைத்து) தேவையான வடிவங்களில் வெட்டி எடுத்து ஓவனில் வைத்து 'பேக்' செய்ய வேண்டும்.

கடினம். 'ஓவன்' முக்கியமாக வேண்டும். எங்கள் பேக்கரி 1903 - முதல் செயல்பட்டு வருகிறது. உட்புறம் ஸ்பான்ச் வைத்து மேலே முந்திரி கவரிங், சாக்லேட் கவரிங் போன்ற பலவித அலங்காரங்கள் செய்யப்படும் கேக்குகள்தான் மக்களால் அதிகம் விரும்பி வாங்கப்படுகின்றன. சதுர வடிவில் அமைக்கப்படும் கேக்குகளில் பண்டங்கள் துளி கூட வீணாகாது. வேறுபல வடிவங்களிலும் நிறைய பொருட்கள் வீணாகும் வாய்ப்பு அதிகம்.

ப்ளம் கேக்குகளை உடனே உண்பதைவிட ஒருவாரம் வைத்திருந்து

இப்போது கார்டன் மூலம்
...பூவையர் புத்தெழில் பெறுகின்றனர்.



உண்டால் சுவை மிகவும் அதிகமாக இருக்கும். சாக்லேட், முந்திரி கேக்குகள் (சிறியவை)தான் தினமும் அதிகம் விற்பனை ஆகும். கொடுக்கும் பணத்திற்கு (பால், பழம், மாமிசம், முட்டை இவைகளைவிட) ரொட்டியில் புரோட்டீன் அதிகம். விலை குறைவான ரொட்டியில்தான் சத்துக்கள் மிகவும் அதிகம். குழந்தைகளுக்கு கேக்குகள் நல்ல சத்துள்ள, ஒரு மாற்று ஆகாரமாகும். தற்போது கேக்குகளில் வனஸ்பதி (fat) யைக் குறைத்து, புரோட்டீன், மற்ற சத்துக்களைக் கூட்டியுள்ளோம். Fatless cake ஐ எல்லோருமே உண்ணலாம். சோயா, கேக்குகளின் அளவையும், தரத்தையும் மிகவும் கூட்ட வல்லது. முட்டை சேராத கேக்குகளும் தற்போது தயாரிக்கப்படுகின்றன.

விக்டோரியன் பவுண்ட் கேக் முறை (வீட்டில் செய்ய)

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா - 100 கிராம்

சர்க்கரை - 100 கிராம்

வெண்ணை (அ) மார்க்கொரயின் - 100 கிராம்

முட்டை - 100 கிராம் (அ) 2

(முட்டையைக் குறைத்து 80 கிராம் முட்டை 20 கிராம் பால் எனவும் வைக்கலாம்)

செய்முறை :

இட்லி கிரைண்டரில் கூட கேக் செய்யத் தேவையானவைகளை ஒட்டி எடுக்கலாம். சர்க்கரையையும், வெண்ணெயையும் கிரைண்டரில் ஒட்டி, பின்பு முட்டை சேர்த்து ஒட்டி மிருதுவாக வந்தவுடன் மைதா சேர்த்து (மிஷின் ஓடக்கூடாது) மைதா எடையில் 10 சதவிகிதம் கஸ்டர்ட் பவுடர் (இதில் உப்பு, கலர், எசென்ஸ் போன்ற எல்லாமே உண்டு) சேர்க்க வேண்டும். மைதா சேர்த்த பின்பு அதிக நேரம் கலக்கக்கூடாது. (ரப்பர் போல ஆகாமல் தடுக்கும் வலிமை உள்ளது கஸ்டர்ட் பவுடர்). மைதா, கஸ்டர்ட் பவுடர் இரண்டையுமே சலித்த பின்புதான் சர்க்கரை, வெண்ணெய் முட்டைக் கலவையில் கலக்க வேண்டும். சரியான ஓவன் இல்லை என்றால் 'பிரஷர் குக்கரில்' வைத்தும் இதைக் 'பேக்' செய்யலாம்.

கார சிங்காடா :

அதிகச் செலவில்லாமல் செய்யும் 'கார சிங்காடா' அதிக ருசியுடையவை. உருளைக் கிழங்கை மெலிதாக நறுக்கி, வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு கடுகு, பருப்பு தாளித்து ப. மிளகாய், இஞ்சி நறுக்கி இட்டு, நறுக்கிய கிழங்கைப் போட்டு, உப்புப் போட்டு வதக்கவும். மைதாவை சிறிதளவு உப்பு, சிட்டிகை சோடா இட்டுப் பிசைந்து, உருட்டி, அப்பளமாக இட்டு, உள்ளே உ. கிழங்கு கறி 1 கரண்டி வைத்து, முக்கோண வடிவில் மடித்து எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்க வேண்டும்.

- கமலா.

முட்டை இல்லாதகேக்

தேவையான பொருட்கள் :

வெண்ணெய் - 100 கிராம்

தண்ணீர் (அ) பால் - 100 கிராம்

மைதா - 200 கிராம்

வெண்ணிலா - 1/4 டீஸ்பூன்

கண்டென்ஸ்டு மில்க் - 400 மி.லி.

சோடா பைகார்பனேட் - 1 லெவல் டீஸ்பூன்

பேகிங் பவுடர் - 1 லெவல் டீஸ்பூன்

செய்முறை :

குக்கரி 1/2 அங்குல கனமுள்ள ஸ்டேண்டை சரப்படுத்தி நடுவில் வைத்து அதன் மீது குக்கரின் உயரத்தில் பாதி அளவு உயரம் உள்ள பாத்திரம் வைத்து அதன் மீது சேபரேட்டரில் வெண்ணை தடவி, சிறிது மைதாவை அதில் கையால் தூவி, அதை அப்படியே கைபடாமல் ஆட்டிக் கவிழ்த்த பின்பு இந்தக் கலவையை (பால், மைதா, வெண்ணை, சர்க்கரை மற்றவைகளை) சேபரேட்டரில் வைத்து குக்கரில் வைக்க வேண்டும். எல்லாம் சேர்த்து குக்கர் உயரத்திற்கு 2/3 பங்கு உயரம் இருக்க வேண்டும். 1½அங்குலம் காலியாக விட வேண்டும். இதை மூடி சுமார் 10 முதல் 15 நிமிடம் காஸ் அடுப்பில் வைக்க வேண்டும். வெயிட் போடத் தேவையில்லை. திறந்து பார்த்து வெந்து விட்டதா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள கரண்டியின் பின்புறம் அல்லது ஒரு குச்சி விட்டுப்பார்க்க - ஒட்டாமல் வந்தால், இறக்கிவிடலாம்.

திரு. அரங்கநாதன் (அடையார் பேக்கரி)

எங்களில் கடையில் மக்கள் விரும்பி வாங்குபவைகள் கேக்குகள், குக்கீஸ், மற்றும் பப்ஸ் மற்றும் பிரட் ஆகியவை



ஆகும். குக்கீஸ் என்பது குறிப்பிட்ட வடிவம் எதுவுமில்லாமல் கையால் (பஜ்ஜி போடுவது போல) எடுத்துப் போட்டுச் செய்யும் பிஸ்கெட்டுகள். இதில் பலவித வகைகள் உண்டு. தேங்காய் பயன்படுத்திச் செய்வது தான் அதிகம். இதை வீடுகளில் தயாரிப்பது எளிது. பப்ஸ்களும் வீட்டில் தயாரிக்கக் கூடியவைதான் என்றாலும் நேரமும், வேலையும் கொஞ்சம் கூட ஆகும்.

குக்கீஸ் (ஒரு வகை)

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா - 1 கிலோ

டால்டா (அ) வெண்ணெய - ½ கிலோ

பவுடராக்கிய சர்க்கரை - 500 கிராம்

ஏலக்காய் - 3

உப்பு - 50 கிராம்

செய்முறை :

சர்க்கரை, டால்டா இரண்டையும் நன்றாக அடித்துக் கலந்து உப்பு, மற்றும் ஏலக்காய் (பொடி செய்து) போட்டுக்கலந்து மைதா சேர்த்து (உதிரும் பக்குவத்தில்) டேபிளில் போட்டு உருட்டி தேவையானால் முட்டை சேர்த்து (சற்று சொரசொரப்பான பக்குவத்தில்) தேவையான வடிவில் கையால் உருட்டி எடுத்து (பஜ்ஜி போல) ஓவனில் (150 முதல் 175°C) 15 முதல் 20 நிமிடம் வைத்து 'பேக்' செய்ய வேண்டும். சூடாக இருக்கும் போது சற்று மெதுவாக இருக்கும். ஆற ஆற மொறு மொறுவென ஆகிவிடும். கொஞ்சம் நேரம் முன்பின்னாகி விட்டால் பதம் மாறி சுவை கெட்டு விடும்.

பப்ஸ் (Puffs)

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா - 1 கிலோ

உப்பு - 15 கிராம்

டால்டா - 50 கிராம் + 450 கிராம்

முட்டை (தேவையானால்) - 1

தண்ணீர் வேண்டிய அளவு

உருளை, பீன்ஸ், கேரட் - 1 கிலோ

வெங்காயம் - ½ கிலோ

இவைகளை மசாலாப்பொடி சேர்த்து வதக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

செய்முறை :

மைதா + உப்பு + 50 கிராம் டால்டா, முட்டை, தண்ணீர் சேர்த்து கெட்டியாகக் கலந்து 10 நிமிடம் ஊறவைத்து, செவ்வகமாக உருட்டி 225 கிராம் டால்டா தடவி மடித்து, மறுபடி 225 கிராம் தடவி மடித்து மறுபடி 20 முதல் 30 நிமிடம் கழித்து உருட்டி தேவையான ஷேப்பில் வைத்து வெட்டி வதக்கி வைத்துள்ள மசாலா வைத்து மடித்துத் தேவையானால் கலர், முட்டை தூவி, (சாதாரணமாகவும் வைக்கலாம்), 240°C உஷ்ணத்தில் ஓவனில் வைத்து 20 நிமிடம் 'பேக்' செய்ய வேண்டும்.

– வைதேகி தேசிகன்

முந்திரி பிஸ்கெட்

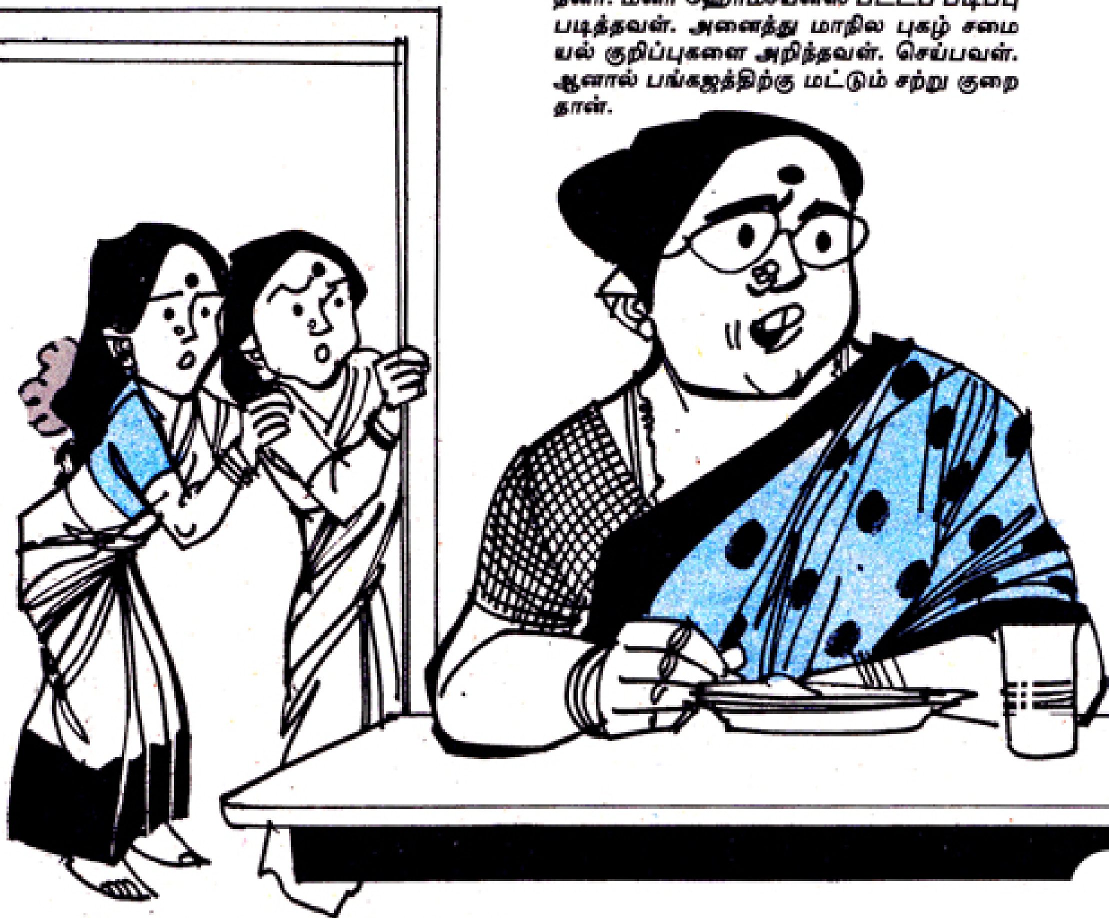
தேவையான பொருட்கள் :

மைதா - 1 கிலோ
வெண்ணை - 500 கிராம்
சர்க்கரை - 500 கிராம்
அமோனியா (அ) பேகிங்பவுடர் - 10 கிராம்
முந்திரி - 200 கிராம்
பால் - 200 மி.லி.
வெண்ணிலா எசென்ஸ்

செய்முறை :

வெண்ணையையும், சர்க்கரையையும் தேய்த்து நன்றாகக் கலந்து பின்பு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பால் கலந்து, அமோனியா அல்லது பேகிங் பவுடர் போட்டு, மைதா சேர்த்து மெதுவாகக் கலந்து, டேபிளில் போட்டு உருட்டி (கொஞ்சமாகக் கலர் அதிகம் சிவக்காமல் வறுத்த) முந்திரியை சிறு துண்டுகளாக உடைத்து அதன்மேல் போட்டு, லேசாக பூரிகட்டையால் உருட்டி நமக்குத் தேவையான, கனம், வடிவம் வைத்து வெட்டி ஓவனில் வைத்து 'பேக்' செய்ய வேண்டும்.

முன்பெல்லாம் சிறு வயதிலேயே பெண் குழந்தைகளுக்குக் கல்யாணம் செய்து வைத்து விடுவார்களாம். ஆகவே மாட்டுப் பெண்கள் மாமியார்களின் நேர் முகக் கவனிப்பில் இருப்பார்கள். மாமியார் தனது சாம்ராஜ்யமாகிய சமையலறையின் வாரிசான தன் மருமகளை கடும் பயிற்சியின் மூலம் உருவாக்குவார். அப்போது கடும் சொற்கள், வாக்குவாதங்கள், பாத்திரப் போர், வெளி நடப்பு, பாகப் பிரிவினை போன்றவை வரும். ஆனால் இன்றைய நிலவரத்திற்கேற்றாற் போல் நவீன



மாமியார் நவீன மருமகளை செட்டும் கட்டு மான திறமையான வாரிசாக உருவாக்கி வரும் ஓர் அரிய செயலை நீங்கள் காண வேண்டுமானால் பங்கஜம் வீட்டிற்குத்தான் போக வேண்டும்.

பங்கஜம் ஐம்பத்தி இரண்டு வயது நிரம்பிய சமையல் கலை நளி. அத்தனை கைவளம். கூடவே வாய் வளமும் கூட. யார் வீட்டிற்குப் போனாலும் ஒரு சிறு குறை யாவது சொல்லாவிட்டால் உண்ட உணவு செரிக்காது. மாதர் சங்கத்தில் நடக்கும் ஒவ்வொரு வருட சமையல் போட்டியிலும் ஏதோ ஒரு வசீகர பெயரிட்டு இட்லியைக் கூட கலர் கலராக வைத்துப் பரிசு வாங்கி விடுவார்.

எதன் தலையிலும் கொஞ்சம் பச்சை வெங்காயம், கொ.மல்லி, வெட்டிப் போட்டு அழகு செய்து விடுவார். பிஸ்கட் கொடுத்தாலும் அதன் மேல் ஒரு செர்ரியை நிறுத்தி கவர்ச்சி தோற்றுவிப்பார். இவரின் ஒரே மகனான கிஷோருக்குப் போன மாதம் தான் மீனாவை நிச்சயம் செய்தார்கள்.

மீனாவை ஜல்லடை போட்டு அலசிப் பிடித்தார் பங்கஜம். மாதர் சங்கமே ஒன்று கூடி இந்த மாமியார் - மருமகள் ஜோடிப் பொருத்தத்தைக் காண ஆவலாய் இருந் தனர். மீனா ஹோம்சயன்ஸ் பட்டப் படிப்பு படித்தவள். அனைத்து மாநில புகழ் சமை யல் குறிப்புகளை அறிந்தவள். செய்பவள். ஆனால் பங்கஜத்திற்கு மட்டும் சற்று குறை தான்.

பல முறை தன் வருங்கால மருமகளின் வீட்டைத் திடீர்ச் சோதனையாகச் சென்ற பொழுது அவருக்கு இப்படித் தோன்றியது, 'சமைக்கத் தெரிந்தால் மட்டும் போதுமா. பார்த்துப் பரிந்து வேலை செய்யும் சாமர்த்தியம் இல்லையே. பொருட்கள் ஆழும் பாழும் ஆகின்றனவே. என் மருமகள் இப்படி இருக்கலாமா' என்று மனதுக்குள் பொருமினார்.

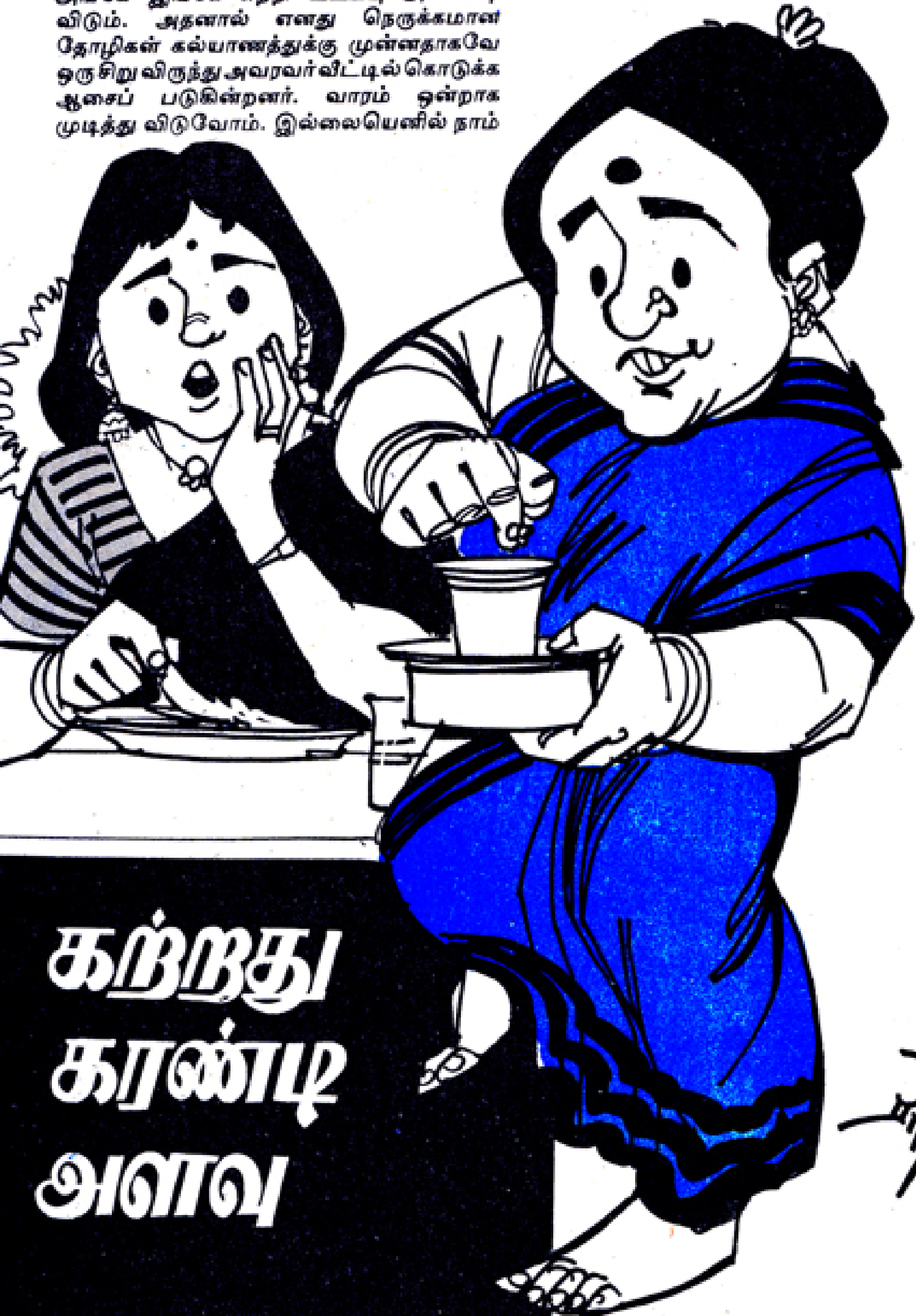
பெண் எடுக்கும் இடம் பெரிய இடம் வேறு. தனிக் குடித்தனம் என்றெல்லாம் ஆரம்பித்து விட்டால் என்ன செய்வது. மேலும் ஊர் வாய் சும்மா இருக்குமா? மாமி யார் ஆட்டிப். படைக்கிறார் என போர்டு

கேயெஸ்

வைத்து விடுவார்களே. மனம் பதை பதைத்தது பங்கஜத்திற்கு. ஆனாலும் வருங்கால மருமகளின் காரியம் செய்யும் போக்கு காணச் சகிக்கவில்லை. இரவும் பகலுமாய் பலநாட்கள் சிந்தனை செய்து ஓர் முடிவுக்கு வந்தார்.

மறுநாள் மீனாவின் வீட்டிற்குச் சென்று மீனாவின் தலையை வருடியபடி கூறினார், ''மீனா கல்யாணமாகி விட்டால் 2-3 மாசம் அங்கே இங்கே சுற்றி உடம்பு அல்லாடி விடும். அதனால் எனது நெருக்கமான தோழிகள் கல்யாணத்துக்கு முன்னதாகவே ஒரு சிறு விருந்து அவரவர் வீட்டில் கொடுக்க ஆசைப் படுகின்றனர். வாரம் ஒன்றாக முடித்து விடுவோம். இல்லையெனில் நாம் அவர்களை மதிக்கவில்லை என்பார்கள்

என்ன இருந்தாலும் நம் குடும்பத்தை விருந்துக்கு அழைப்பது அவர்களுக்குக் கௌரவம் இல்லையா. இனிமே இதெல்லாம் நீதான் கவனிச்சுக்கணும்'' என இத்தனை வருடம் குடும்பக் கௌரவத்தை கட்டிக் காத்த சோர்வில் கூற, இள ரத்தமான மீனா பெருமிதத்தில் மிதந்தாள்.



''அதனால் என்ன ஆண்ட்டி. நீங்க சொன்னவுடன் நான் வந்து விடுகிறேன்.''

முதல் பாடமாக கோகிலாவின் வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்ல திட்டமிட்டார் பங்கஜம். கோகிலாவுக்கும் விஷயம் சொல்லியாகிவிட்டது.

பங்கஜம், பங்கஜம் மகள் ஷோபனா, ஷோபனாவின் குழந்தைகள், மீனா அனைவரும் மதிய சினிமா, கடைத்தெரு என அலைந்து விட்டு இரவு எட்டு மணிக்குக் கோகிலாவின் வீட்டை அடைந்தனர். அலைச்சலும், சுற்றலுமாய்ச் சேர்ந்து அனைவருக்கும் பசி வயிற்றைக் கிள்ளியது.

கோகிலாவிற்குத் தான் புது வீடு கட்டியுள்ள பெருமை. வீட்டைச் சுற்றிக் காண்பிக்கிறேன் என்ற பெயரில் அறை, அறையாக அழைத்துச் சென்று அவர்கள் கல், சுண்ணாம்பு வாங்கிய இடங்களின் தரம், விலை இவற்றைப் பற்றி விலாவாரியாகப் பேசினாள். சிறு குழந்தைகளோ அடிக்கடி சட்டையைத் தூக்கி வயிற்றைத் தட்டிக் காண்பித்து 'பசிக்கிறது, பசிக்கிறது' எனப் பங்கஜத்திடம் ஜாடை செய்தன.

சமையலறையை அடைந்த அனைவருக்கும் மனம் 'திக்'கென்றது. அப்பொழுது தான் சமையல்காரர் காரட்டிற்குத் தோல் சீவிக் கொண்டிருந்தார். குக்கர் அடுப்பில் ஏற்றப்பட்டிருந்தது. இப்பொழுது உலை ஏற்றி எப்பொழுது ஆவது? பங்கஜமே திகைத்து விட்டார். ஷோபனாவின் மகனோ 'சமையல் ஆன வரை போதும். இருப்பதை போடச் சொல்' என அழ ஷோபனா விழித்தாள்.

இது எதையும் கவனிக்காத கோகிலாவின் குடும்பத்தினர் சமீபத்தில் அவர்கள் வீட்டில் நடந்த கல்யாண வைபவத்தை வீடியோ காசட் போட்டுக் காட்டி கல்யாணத்திற்கு வந்திருந்த ஒவ்வொரு நபரின் அருமை பெருமைகளையும் விளக்கினார்கள். மீனாவிற்குத் தலைவலி மண்டையைப் பிளந்தது. பங்கஜமோ ஒரு மூலையில் சுருண்டு விட்டார். மணி 11.30 சுடச் சுட விதவிதமான உணவுகள். சும்மா சொல்லக் கூடாது. அருமையான சமையல். ஆனால் குழந்தைகள் பசி மயக்கத்தில் உறங்கி விட்டன. பெரியவர்கள் கூட அதிகப் பசியினால் சாப்பிட முடியவில்லை. இப்படியாக முதல் விருந்து முடிந்தது.

உண்டு மகிழ்வதற்கும், மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கு உண்பதற்கும் உள்ள வேறுபாட்டைக் குழந்தைப் பருவத்திலேயே நம் செல்வங்களுக்குக் கற்றுத் தந்து விடுங்கள். சாக்லெட் மிட்டாய் உண்டு மகிழ்வதற்காக. வேப்பம் பூ, வேப்பங் கொழுந்து, பாகற்காய் வாழ்க்கையில் நோயற்று மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கு. சத்துணவான தக்காளி அளவோடு உண்பதற்கு. (அதிகமானால் சிறு நீரகக் கற்களைத் தோற்றுவிக்கக் கூடும்.)

- தங்கம்.

வீடு திரும்பும் பொழுது மீனா, ''ஆண்ட்டி, எத்தனைதான் சமையல் நன்றாய் இருந்தாலும், நேரத்தோடு அதைக் கொடுக்கலைன்னா என்ன பிரயோஜனம்?'' என்றாள். அகமகிழ்ந்து போனார் பங்கஜம். பங்கஜம் மருமகள் என்றால் சும்மாவா? கற்பூர புத்தி!

ஒரு வாரம் கழிந்தது. இந்த வாரம் எங்கு செல்வது என்று யோசனை செய்த பங்கஜத்திற்கு வலிய வந்து உதவினார் ஹபீஸா. ஹபீஸாவிற்குத் திருமணமாகி ஐந்து வருடங்கள் ஆயிற்று. மாமியாரின் முன் கோபத்தினால் தனிக் குடித்தனம் வந்ததாக மாதர் சங்கக் கூட்டத்தில் பேசி இளசுகளின் மனமொத்த பாராட்டுதல்களைப் பெற்றவர். இளமை, படிப்பு, செல்ல வளர்ப்பு இவை அனைத்தும் அவரின் சொல், செயல் இவற்றில் மிளிரும். இரண்டு பேருக்கு என்ன சமையல் என வருடத்தில் பாதி நாட்கள் ஹோட்டலிலும் மீதி நாட்கள் அம்மா வீட்டிலும் உண்பவர். இவையெல்லாம் பங்கஜத்திற்கு வெறும் வாயை மெல்ல அவல் கிடைத்தாற் போல். அந்த ஹபீஸா இன்று தன்னையும் தன் மருமகளையும் வலிய விருந்திற்கு அழைத்தது பங்கஜத்திற்கு ஆச்சர்யமே.

ஆனாலும் முன் அனுபவம் தந்த கடுமையான பாடத்தினால் ஹபீஸாவிற்கு ஒரு சிறு குறிப்பு அனுப்பினார். அதில் தான் தன் மருமகள் வரும் நாள், நேரம், அங்கு அவர்களுடன் செலவிடும் காலம், பிடித்த, பிடிக்காத உணவு வகைகள் இவற்றைக் குறிப்பிட்டிருந்தார். அதனைப் படித்த ஹபீஸாவிற்குப் பிரதமரின் சுற்றுப்பயண விவரம் போல் தோன்றியது.

ஹபீஸா பங்கஜத்தைப் பற்றி நன்கு அறிந்தவர். அதனால் ஒரு நாள் முன்னதாகவே சமைக்க ஆரம்பித்துவிட்டார். ஹபீஸாவின் கணவர் ஜப்பார் இவ் விருந்திற்காக ஓடி ஆடி வேலை செய்தார். வருடா வருடம் மாதர் சங்க நிகழ்ச்சியில் ஹபீஸாவின் இந்துஸ்தானி இசை இடம் பெற பங்கஜத்தின் சிபாரிசு எத்தனை முக்கியம் என்பதை அவர் அறிவார்.

விருந்துக்கு மருமகளை அழைத்துச் செல்லும் பொழுது பங்கஜம் களிப்பில் மிதந்தார். இருக்காதா என்ன? எந்த ஒரு மாமியாருக்கு இத்தனை வெளித் தொடர்பு, நட்பு, மதிப்பு இருக்கிறது! அவர் தன்னை அன்னை இந்திரா காந்தியாகவும் மருமகளை சோனியா காந்தியாகவும் உருவ

முத்துமுத்தான வியர்வை.

ஊக்குவித்தது உள்ளுணர்வை



செகண்ட் நேச்சர் டால்க்,
வெற்றியைப் பிரதிபலிக்கும்
இணையற்ற நறுமண

கேடிலா வழங்கும் ஒரு தரமான தயாரிப்

கித்து மகிழ்ந்தார்.

விருந்து தொடங்கிய பொழுது உணவு தயார் செய்துள்ள அளவினைப் பார்த்ததும் மீனா பயந்து போய்விட்டாள். எல்லாம் அண்டா, குண்டான்களில் நிரம்பி வழிந்தது. என்னதான் அலட்டிக் கொண்டாலும் பங்கஜத்திற்கும் மீனாவுக்கும் பூஞ்சை உடம்பு. முயன்று பார்த்தும் அரை ஆழாக்கு சாதத்திற்கு மேல் நிரவில்லை. 'இப்படியா சமைத்துப் பொருட்களை வீணாக்குவது' என மீனா முணு முணுக்க பங்கஜத்தின் காதும், உள்ளமும் குளிர்ந்தன.

பொருள்வீணாவதைக் காணப் பொறுக் காமல் தனது தோழியினரை போன் செய்து டிபன் காரியருடன் வரச் செய்தார் பங்கஜம். கட்டாய அன்னதானமாக ஹபீஸாவும், ஜப்பாரும் வாரி வழங்க, வந்தவர்கள் 'இரண்டு நாள் சமையல் வேலை மிச்சம்' என முடிந்தவரை கேரியரில் அடைத்துக் கொண்டார்கள்.... போகும் பொழுது இலவச இணைப்பாக,

''இப்படி தாம் தூம் என்று குடும்பம் நடத்தக் கூடாது ஹபீஸா. பாவம், அளவு தெரியாமல் சமைத்திருக்கிறாய். பெரிய வர்கள் வீட்டில் இருந்தால் இப்படி நடக் குமா? நீர் அடித்து நீர் விலகாது. உன் மாமியாரிடம் உடனே மன்னிப்பு கேட்டு விட்டு இங்கு வரச் சொல்லு. இல்லை யென்றால் உன் சொத்தே கரைந்து போய் விடும்'' என்று அறிவுரை சொல்லி விட்டுப் போனார்கள்.

அடுத்து வந்தது சந்திராவின் முறை. சந்திராவின் மாமியார் அமெரிக்காவில் இருப்பவர். பங்கஜத்தின் பள்ளித் தோழி, பணக்காரக் குடும்பம் என அவரின் பரம் பரையைப் பற்றி பங்கஜம் மீனாவிற்கு விவரித்து விருந்திற்குக் கூட்டிச் சென்றார். மிகப் பெரிய வீடு, தோட்டம். அழகோ அழகு. சுத்தமோ சுத்தம். மயங்கி விட்டாள் மீனா. ஒரு பேப்பர் தட்டில் இரண்டு ஸ்பூன் மிக்சர், சிறிய அளவு ஸ்வீட், சின்ன பேப்பர் டம்ளரில் குளிர் பானம் வழங்கப்பட்டது. இதனைத் தொடர்ந்து நல்ல விருந்து வரப்போகிறது எனக் காத்திருந்தாள் மீனா. எத்தனை நேரம் தான் ஒருவரை ஒருவர் பார்த்து அசட்டுச் சிரிப்பு சிரிப்பது. ஒன்றும் வராது என்று தீர்மானமாகப் புரிந்த பிறகு மாமியாரும் மருமகளும் கிளம்பினார்கள்.

ஒரு மாதம் முடிவதற்குள் மீனாவிற்குப் பங்கஜத்தின் திறமையும், எதிர் பார்ப்பு களும் புரிய ஆரம்பித்து விட்டன. அதிகம் மாறி விட்டாள் மீனா. மீனா பேச்சில் எப்பொழுதும் மாமியார் புகழ்தான். தான் நினைத்ததை சாதித்து விட்ட பெருமை பங்கஜத்திற்கு. அநேகமாக தன் பாடங்கள் நிறைவு பெறும் தறுவாய் என உணர்ந்த

> ஒத்த திறமை, கல்வியறிவு, வாய்ப்பு அளிக்கப்பட்ட ஒரு ஆண் வாழ்க்கையில் உயரும் அளவிற்கு ஒரு பெண்ணால் முன் னேற முடியாமல் போவதற்குக் காரணம், அவளுக்கு மட்டுமே ஏற்படக்கூடிய தாய் மையும் குழந்தை வளர்ப்புந்தான். ஆனால், அவையிரண்டும் மட்டுமே அவளை ஆணை விடவும் உயர்ந்தவளாக, சக்தியாக, உரு வாக்குறெது.
>
> - தங்கம்.

பங்கஜம் கடைசியாக சீதாவின் வீட்டிற்கு அழைத்துச் சென்று பின் கல்யாணம் வரை விடுமுறை அளிக்கத் தீர்மானித்தார்.

சீதாவிற்கு வயது ஐம்பத்தி எட்டு. மூன்று மாட்டுப் பெண்கள். மூவருடனும் ஷிப்ட்டு முறையில் சண்டை போடுபவர். நேரம் முழுவதும் சண்டைக்கே போய் விடு வதால் வீட்டைக் கவனிக்க ஒருவராலும் முடிவதில்லை. இந்த சீதாவின் வீட்டைக் கண்டிப்பாய் மீனா பார்க்க வேண்டும் என்பது பங்கஜத்தின் ஆசை. வாசலில் செருப்பைக் கழட்டுவதற்குள் 'வாங்கோ, வாங்கோ' என இருவரின் கையையும் தர தரவென பிடித்து இழுத்தாள் சீதா. நேரே சாப்பாட்டு மேசைக்குக் கொண்டு சென்றார். மேசையில் இரண்டு தட்டுகளில் கறுத்து வரண்ட இரண்டு தோசை, மிளகாய்ப் பொடி, எண்ணெய் மொழுக்கு டம்ளரில் தண்ணீர், ஈ விழுந்து ஆறிய காப்பி ஆகி யவை இருந்தன.

சங்கடத்தில் நெளிந்தாள் மீனா. தோசை தொண்டையைக் கிறி இரத்தம் வராத குறை. ஈயைக் காப்பியிலிருந்து லாவகமாக விரலால் விட்டெறிந்து மீனாவிடம் சீதா காப்பி கொடுத்த போது மீனாவிற்குக் குடல் பிரட்டியது. சீதாவின் மாட்டுப் பெண்கள் தனித் தனியே வந்து பங்கஜத்திடம் பேசி, கூடவே மாமியாரின் சண்டையைப் பற்றி யும் மறு ஒலிப்பரப்பாகக் கூறிவிட்டுச் சென் றனர். போதும், போதும் என ஆகி விட்டது மீனாவிற்கு.

'வெறும் படிப்பு, கலை என்று தெரிந் தால் போதுமா வாழ்க்கைக் கல்வியைப் பயில மாமியார் போல ஒரு குருநாதர் தேவையல்லவா. நான் எத்தனை கொடுத்து வைத்தவள்' என உணர்ச்சி வசப்பட்ட மீனா மாமியாரின் தோள் மீது சாய்ந்து கொண் டாள். பாசம் பொங்க மருமகளைப் பார்த்து பங்கஜம் கேட்டார்,

''ரொம்பவும் சோர்ந்து விட்டாயா மீனா.''

''இல்லை ஆண்ட்டி நான் சோர்ந்து போகவில்லை. நான் இதுவரை கற்றது கரண்டி அளவுதான் எனப் புரிந்து கொண் டேன்'' என்று கூற ஆனந்தக் கடலில் நீந்தி னார் பங்கஜம்.

"வெளியுலக வாழ்க்கையில் பங்கேற்று புகழ், பெயர் என்று வாங்கினாலும் வீட்டிற்கு வருகின்ற விருந்தினர் நாம் செய்த உணவினைக் கொண்டு உபசரிக்க, சாப்பிட்டவர்கள் திரும்பிச் செல்கையில் ஆள் காட்டி விரலையும் கட்டை விரலையும் ஒன்று சேர்த்து 'உன் சமையல் ஏ ஒன்' என்று கூறும் போது அந்தப் பாராட்டுதலில் ஏற்படும் மகிழ்ச்சியே தனிதான்" என்கிறார் திருமதி கல்யாணி சுந்தரம். பிரபல தொழிலதிபர் (அடிசன் பெயின்ட்ஸ்) சுந்தரத்தின் இல்லத்தரசியான இவர் தனது இளம் வயதிலேயே மாதத்திற்கொருமுறையாவது 100 லிருந்து 150 விருந்தினரை வரவேற்க வேண்டிய சூழ்நிலையில் இருந்தாராம். உலகின் முக்கிய நாடுகளின் பிரதான சமையற் ஐயிட்டங்களை கற்றுத் தேர்ந்து அவ்வகையினை அவ்வப்போது தனது 'மெனு'



விருந்தினர்கள் வரும்போது...

விசேஷ, முக்கிய நாட்களில் விருந்தினர்களை வீட்டிற்கு அழைத்து விட்டால் மட்டும் போதுமா? வந்த விருந்தினர்களை அன்போடு வரவேற்று நலன் விசாரித்து வயிறார விருந்து படைத்து வழியனுப்பும் விருந்தோம்பலும் ஒரு தனிக்கலைதானே. அதுவும் பிரபலமான தொழிலதிபர்கள், வியாபாரப் புள்ளிகள் வீடுகளில் அடிக்கடி விருந்தினர்கள் வருவார்களே! இவர்கள் வீட்டு இல்லத்தரசிகள் எப்படிச் சமாளிக்கிறார்கள்?

வில் இடம் பெறச் செய்து வெளிநாட்டவர்களையும் தனது சமையற்திறனால் வியக்க வைக்கிறார். விருந்தினர்கள் வெகுவாக விரும்பிச் சாப்பிடும் இவரின் ஸ்பெஷல் ஐயிட்டங்கள் முந்திரிகேக், பாதாம்கீர்.

"இப்படித்தான் ஒருமுறை விருந்தின் போது 150 பேருக்கு முந்திரி கேக் தயாரிக்கும் போது (முந்திரி தரமில்லாததன் காரணமோ! என்னவோ) ஸ்லைஸ் போட்ட பிறகும் கேக்காக வராமல் கூழ்மாதிரி பாசத்துடன் தட்டிலேயே ஒட்டிக் கொண்டுவிட்டது. முக்கியமான விருந்தினர்கள் வருகின்ற நிலையில் நேரமின்மையும் சேர்ந்து கொண்டதால் ஒரே டென்ஷன்தான். உடனே மைதா மாவை நெய்விட்டுப் பிசைந்து சப்பாத்தி மாதிரி இட்டுக்கொண்டு அதை முக்கோண வடிவங்களில் கத்தரித்து நடுவில் உருண்டைகளாக்கிய முந்திரி பூர்ணத்தை வைத்து மூடி பொரித்தெடுத்து விட்டேன். கண்டேன் கேட்டேன் என்று அன்றைய பார்ட்டியில் ஸ்பெஷல் முந்திரி முக்கோண கேக்தான் போங்கள்" என்று நகைச்சுவையாகக் குறிப்பிட்டார்.

"விருந்திற்கு மெனு தயாரிக்கும் போதே வருகின்ற விருந்தினர்களின் எண்ணிக்கை, அவர்களுடைய 'டேஸ்ட்' மட்டுமல்லாது, செய்கின்ற உணவு ஐயிட்டங்களும் ஒரு பாலன்ஸ்டு டயட் ஆக இருப்பதில் அதிகக் கவனம் செலுத்துவேன். எனக்குத் தெரிந்த வரையில் பிற நாட்டு உணவு வகைகளைக் காட்டிலும் நமது இந்திய உணவு வகைகள் பாலன்ஸ்டு மட்டுமல்ல நமது உடம்பினை இறுதி வரை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளவும் உதவும்", என்று கூறிய திருமதி கல்யாணி தமிழ் நாட்டு தோசைமாவிலேயே (மீந்தது) பைவ் 'ஸ்டார் காபாப்' மாதிரி ஒரு சுவையான போண்டாவைச் செய்வாராம். இவரின் ஸ்பெஷலாக, "வீட்டிலேயே காட்பரீஸ்" மற்றும் தோசைமாவு 'கபாப்'.

காட்பரீஸ் :

கன்டென்ஸ்டு மில்க் டின் - 1

சர்க்கரை (அந்த டின்னில்) - ¾

தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

உங்கள் குழந்தையின் மேனிபற்றி

மலர் என்பார் இறகு என்பார் மழலைச் செல்வத்தை. அதன் மேனி மலரினும் மென்மை இறகிலும் மிருது. ஆகவேதான் அதற்குத்தேவை உங்கள் சிறப்பான கவனிப்பு.

மென்மையான ஆடைகள். இதமான ஸ்பரிசம். அத்துடன் சிறப்பான சோப்பு— ஜான்ஸன்ஸ் பேபி சோப்

ஆரம்பத்தில் சில வாரங்களுக்கு குழந்தையின் சருமத்தில் சில மாற்றங்கள் ஏற்படும். அதைப்பற்றி கவலைப்பட வேண்டாம். அது இயல்பான மாற்றம் ஆகும். சிறிது சிறிதாக மறைந்துவிடும்.

சருமத்தில் பூனை முடி : ஆரம்பத்தில் குழந்தையின் உடல் முழுதும் பூனை முடி போன்ற உரோமம் இருக்கும். அது இரண்டு வாரங்களுக்குள் தானாக உதிர்ந்துவிடும்.

சினைப்புகள் மற்றும் கரப்பான்கள் : இவை குழந்தையின் உடல் அமைப்பு (ஸிஸ்டம்) முழுதும் செயல்படத் துவங்காததால், அவை சில நாட்களில் பொதுவாக மறைந்துவிடும்.

பிறப்புப் புள்ளிகள் : பிறக்கும்போது குழந்தையின் மேனியில் நீல சிவப்பு அல்லது பழுப்பு நிறத்தில் சில புள்ளிக் குறிகள் ஏற்படுகின்றன. சில மாதங்களில் அவை மறைந்து விடுகின்றன. குழந்தை வளரும்போது சி புள்ளிகள் காணப்படலாம்.

தலையின் கவர் : இளஞ்சிவப்பு நிறத்தி குழந்தையின் தலை உச்சியில் காணப்படும் பத் போன்ற கரப்பான் ஆகும். அது சில சமயங்களி குழந்தையின் முகம் உடல் அல்லது அரைப் பகுதியி



பரவும். அது மறைந்துவிடும். அதற்கு பேபி ஆயில் போட்டு இதமாக்கவும்.

இளஞ்சிவப்பு சினைப்பு: முகம் அல்லது சதை மடிப்பு போன்ற வியர்வை தங்கும் பகுதியில் இளஞ்சிவப்பு சினைப்புகள் ஏற்படும். இது அதிக உஷ்ணத்தால் ஏற்படுகிறது. குழந்தையை வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிப்பாட்டவும். மென்மையான சோப்பு உபயோகிக்கவும். பின்பு மெல்லிய பருத்தி ஆடைகளை அணிவிக்கவும்.

ஜான்ஸன்ஸ் பேபி சோப்:
குழந்தையின் மேனிக்கான சிறப்பான படைப்பு.

தூய்மையான பொருட்களால் மட்டுமே தயாரிக்கப் பட்டது ஜான்ஸன்ஸ் பேபி சோப் — இதில் மென்மையான குழந்தை மணம் கலந்துள்ளது. ஜான்ஸன்ஸ் பேபி சோப் — ஜான்ஸன்ஸ் பேபி ஆயில் மற்றும் லனோலின் செறிந்துள்ளது. இவை குழந்தையின் சருமத்தில் ஈரப்பதம் உண்டாக்கி, மென்மையோடு வைத்துக் கொள்கிறது. இதில், சருமத்தில் அலர்ஜி மற்றும் புள்ளிகளை உண்டாக்கும் கடுமையான இரசாயனம் மற்றும் எரிச்சலான பொருட்கள் இல்லை. அதன் இதமான மென்மையான செயல், இயற்கை எண்ணெய்களை நீக்காமலே, சருமத்தை சுத்தமாக்குகிறது. உங்கள் குழந்தையின் மேனி பனித்துளிபோல் மிளிரும், ஒளிரும்.

உங்கள் குழந்தைக்கு வேறு எந்த சோப்பையும் நம்புவீர்களா ?



காரணம், குழந்தையின் மேனிக்கு விசேஷ கவனம் தேவைப்படுகிறது.

‘‘பேபி கேர்’’ என்ற இலவசப் பிரசுரம் பெற்றிட எழுதுங்கள் : பேபி கேர் அட்வைசர், ஜான்சன் அண்ட் ஜான்சன், 30 ஃபோர்ஜெட் ஸ்ட்ரீட், பம்பாய்-400 036.



ஜான்ஸன் & ஜான்ஸன்

அழகே உன்னை ஆராதிக்கின்றேன்
ஆராதனை செய்யும் அழகைப் பெற

JAINA

என்றும் இளமையான தோற்றத்திற்கு Facial, முகப் பொலிவிற்கு Bleaching, கை, கால்களின் கவர்ச்சிகரமான தோற்றத்திற்கு Waxing, Pedicure, Manicure, தலையில் பொடுகு மற்றும் முடி கொட்டுவதை தடுக்க Oil Massage, தலை முடியின் அடர்த்தியான தோற்றத்திற்கு Permanent Curling, முகப் பருக்களை குறைத்தல், Hair Dye, Henna மருதாணி பூச்சு, Latest hair Cuts and Styles, மணப் பெண்ணின் அலங்காரம் (Bridal makeup and Hair Style)

COACHING CLASSES FOR BEAUTY & HAIR DRESSING.

(Hostel Facilities arranged)



BEAUTY PARLOUR, (Near Nagaswarao Park)

For Ladies only.

80, Luz Avenue, Mylapore, Madras-4 Ph. 75427

பதமாக பாலை காய்ச்ச பாவையருக்கு ஏற்ற பாங்கான ஒரு மில்க் பாய்லர்

Murugan

MILK BOILER

- பரிசளிக்க சிறந்தது
- உபயோகத்திற்கு எளிதானது
- சேலம் AISI 304 எவர்சில்வர் தகட்டில் வடிவமைக்கப்பட்டது.

இணையற்ற எமது மற்ற தயாரிப்புகள்

- ○ இட்லி குக்கர் ○ தோசைதிருப்பி
- ○ குழிக்கரண்டி ○ சாஸ்பான்
- ○ அன்னவெட்டு ○ சட்டுவம்

அனைத்து முன்னணி பாத்திர விற்பனையாளர்களிடம் கிடைக்கும்.



முருகன் மெட்டல் இண்டஸ்ட்ரீஸ்

8/1, பொன்னப்ப செட்டி தெரு,

சென்னை-3. போன்: 582182

தண்ணீர் அளவு - ¾

வெண்ணெய் (உப்புகலப்பில்லாதது)
- 200 கிராம்

வெண்ணிலா எஸென்ஸ் - 2 தேக்கரண்டி

கோகோ அல்லது சாக்லேட் பவுடர்
- 3 தேக்கரண்டி

டின் பால், சர்க்கரை, தண்ணீர் இம் மூன்றையும் கனமான பாத்திரத்தில் நன்றாக ஒன்றுசேர கலந்து கொண்டு பிறகு, அதனை அடுப்பில் வைத்து நன்றாகக் கொதிவந்து இறுகும் வரை கிளற வேண்டும். நன்றாகக் கொதித்து வரும்போது கோகோ பவுடரை பாலில் கட்டியில்லாமல் கரைத்து அதில் சேர்த்து அடிபிடிக்காமல் கைவிடாமல் கிளற வேண்டும். நன்றாக உருட்டும் பருவம் வந்ததும் வெண்ணெயைப் போட்டுக் கிளறி, இறக்கி வைத்து எஸென்ஸை விட்டு, வெண்ணெய் தடவிய டிரேயில் விட்டு சிறிது நேரம் சென்றபின் துண்டுகள் போடலாம். அல்லது சிறுவர்களுக்குப் பிடித்தமாதிரி சிறிது முன்பாகவே எடுத்து உருட்டி சின்ன சாக்லேட் பால்ஸ் ஆகவும் (இதைக் குச்சி யிலும் சொருகலாம்) செய்யலாம்.

தோசை மாவு + ஜவ்வரிசி = 'கபாப்'

இட்லி அல்லது தோசை மாவு
- 1 ஆழாக்கு

மைதாமாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

அரிசிமாவு - ¾ டேபிள் ஸ்பூன்

ஜவ்வரிசி - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

ஆப்பசோடா - 1 சிட்டிகை

மற்றும் இஞ்சி, கொத்துமல்லி, உப்பு, ப.மிளகாய், எண்ணெய் பொரித்தெடுக்க.

தோசை மாவில், 2 மணி நேரம் நீரில் ஊறவைத்த ஜவ்வரிசியை நன்றாகப் பிழிந்து கலந்து மற்ற மாவுகளையும் உப்பு, இஞ்சி, ப.மிளகாய், மல்லி (சிறிது சிறிதாக அரிந்தது) நன்றாகச் சேர்த்து வடைமாவு போல் கெட்டியாக பிசைந்து கொண்டு எண்ணெயைக் காய வைத்து சின்ன உருண்டைகளாக போட்டு பொரித்தெடுக்க வும். பின் அப் போண்டாவை குச்சியில் சொருகி நுனியில் நறுக்கிய சீஸை சொரு கினால் பைவ் ஸ்டார் கபாப்தான்.

ஆணும் பெண்ணும் படையும் வைத்துக் கொண்டு, 'கேடரிங்' படித்துக் கரண்டியையா பிடிக்கப் போகிறாய்' என்று எனது உறவினர்கள் கூறியதை ஒதுக்கிவிட்டு, சமையற் கலையில் எனக்கிருக்கும் அதிக ஆர்வத்தினால் இதற் கென்றே புகழ் பெற்ற ஸ்விஸ்ட்சர்லாந்தில் 3 வருட பட்டப் படிப்பை இதில் முடித்தேன் என்று கூறுபவர் திருமதி மோலி. பல துறைகளில் தான் திறம்பட செயல்புரிய தனது கணவர் திரு. அந்தோணி (திட்டக் குழுவின் தலைவர்) பெரிதும் ஊக்குவிப்ப தாகக் கூறிய திருமதி மோலி அந்தோணி, கேடரிங், அழகுக்கலை வீடு அழகுபடுத்து தல் இகபானா என்று தனது கணவருடன் அலுவலக நிமித்தமாக வெளிநாடு செல்லும் ஒவ்வொருமுறையும் அந்தந்த நாட்டின் பாரம்பரியக் கலையினை கற்கத் தவறிய தில்லையாம்.

''எனது வீட்டு விருந்தின்போது விருந் தினர் ஒவ்வொருவருடனும் தனிப்பட்ட முறையில் 10 நிமிட நேரமாவது பேசி மகிழ் விப்பதில் விருப்பமுடையவள் நான். நிறைய பேசுவதற்காக கணவர், மகன்கள் - கேலிக்குள்ளானாலும் சட்டை செய்வ தில்லை'' என்று சிரித்துக் கொண்டே கூறிய திருமதி மோலி விருந்தின் ஐயிட்டங்கள் மட்டுமல்லாமல் விருந்தினரை உபசரிப்பது அதைவிட முக்கியம், என்று கூறுகிறார்.





மோலி அந்தோனி

விருந்தினர் மேஜையை ஒரு சூப், ஒரு தென்னிந்திய கேரள உணவு (மீன் இறைச்சி அல்லது வெஜிடேரியன்) சைனீஸ் நூடுல்ஸ், பின் வெறும் சாதம் தனியாகத் தயிர் என்று பொதுவாக அலங்கரிக்கும் இவர் தேர்ந்தெடுக்கும் உணவு வகைகள் பாலன்ஸ்டு டயட்டாக மட்டுமல்லாமல் பொருளாதார ரீதியாகவும், சிக்கனமாக (கையைக் கடிக்காமல்) இருக்கும்படியாகப் பார்த்துக் கொள்வாராம். இம்மாதிரி சமயங்களில் குறிப்பிட்டு சொல்லும்படி (ஏடா கூடமாக) ஏதாவது அனுபவம் உண்டா என்று நாம் கேட்டதற்கு ''நிறையவே'' என்று தொடங்கிய அவர்,



கும்பகோணத்தில் கல்யாண டிபனுக்குச் செய்திருந்த ஸ்பெஷல் 'கொத்சு' அற்புதம் என்று பாராட்டிய என் கணவர் எப்படிச் செய்தார்கள் என்று கேட்டுக் கொண்டு வா என்று என்னை அனுப்ப, நான் சென்று கேட்டேன்.

நறுக்கிய கத்தரிக்காயை (மெலிதாக) கொதிக்கும் நீரில் போட்டு சிறிது வெந்ததும் (அதாவது கத்தரிக்காயை வதக்க வேண்டாம், ருசி மாறிவிடும் என்றார்கள்) மஞ்சள்தூள், மிளகாய்த்தூள், கொஞ்சம் புளித் தண்ணீர் இவைகள் விட்டு, உப்புப் போட்டுக் கொதிக்கும் போது, சிறிய வெங்காயம் நறுக்கி, பின் வதக்கிப் போட்டு, கொதி வந்ததும் இறக்கச் சொன்னார். தேவையானால் 1 ஸ்பூன் கடலைமாவு கரைத்து விடலாம் என்றார். எண்ணெய், மற்ற பொருள்கள் செலவில்லாமல், அனைவரும் புகழும்படி இப்படி ஒரு 'கொத்சு' என வியந்தேன்.

- கமலா.

''பெல்ஜியத்தில் தங்கியிருந்த போது ஒரு தடவை தம்பதியர் இருவரை விருந்துக்கு என் கணவர் அழைத்திருந்தார். ஏதோ போக்கில் எனது கணவரும் அவர்கள் சைவமா அல்லது அசைவமா என்று கூற வில்லை. நானும் கேட்கவில்லை. மாலை பிற உணவு வகைகளுடன் அசைவமாகிய 'மட்டன் கீமா' என்ற உணவு வகையினை நான் செய்ய வந்திருந்தவர்களும் ரசித்துச் சாப்பிட்டார்கள். மறுநாள் காலையில் தொலைபேசியில் விருந்தினரின் மனைவி எனது கைமணத்தை மிகவும் புகழ்ந்து, 'நேற்று ரொம்ப நன்றாகச் செய்திருந்தீர்களே அந்தத் தேங்காய் சாதம் செய்யும் முறையினை தங்களிடமிருந்து கற்றுக் கொள்ளச் சொன்னார் என் கணவர்' என்றாரே பார்க்கலாம்.

அதே நாட்டில் வேறொரு சமயம் விருந்திற்காக ஒரு இடத்தில் அழைக்கப்பட்டிருந்தோம். இவ்வகையான விருந்தினில் விருந்தினரின் விருப்பம், அலர்ஜியானது என்ன போன்றவற்றை முன்பே கேட்டுக் கொள்ளப்படுவது வழக்கம். அம்முறையில் விருந்தளிப்பவர் எனது கணவரிடம் நத்தை, முத்தின் சிப்பிகளில் செய்கின்ற பெல்ஜிய உணவு வகைகள் அபார ருசியுடையவை. சாப்பிடுவீர்களா? என்று கேட்டதற்கு மெத்தனமாக எனது கணவர் தலையைப் பலமாக ஆட்டிவிட்டார். மறுநாள் மாலை விருந்தில் நான் சூப்வகையறாக்களை சுவைத்துக் கொண்டிருக்க, எனது கணவர் தனது கையில் திணிக்கப்பட்ட நத்தை உணவினை பரிதாபமாக விழித்து பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்'' என்று நகைச்சுவையோடு குறிப்பிட்ட திருமதி மோலி ஐந்து நட்சத்திர விடுதிகளில் சமையற்கலை விரிவுரையாளராகவும் பணிபுரிந்திருக்கிறார். வாசகர்களுக்கு இவரின் ஸ்பெஷல் மலபார் மீன் கிரில்.

மலபார் ஃபிஷ் கிரில் (மீன் வாட்டல்)

மீன் - 1 கிலோ
சின்ன வெங்காயம் - 10 அல்லது 12
இஞ்சி - ஒரு துண்டு
பூண்டு - 1 கொத்து
மிளகாய்த்தூள் - 2 டீஸ்பூன்
மஞ்சள் தூள் - ½ டீஸ்பூன்
உப்பு - தேவைக்கேற்ப
தக்காளி - 3 அல்லது நான்கு

நன்கு அலம்பிய மீனின் செவுள், சிறகு மற்றும் குடற்பகுதிகளை எடுத்துவிட்டு மீனைத் துண்டாக்காமல் தலையோடு நீளவாக்கில் வைக்க வேண்டும். (அதே வடிவமைப்பில்) பின் மீன் குறுக்குவாட்டில் சிறிய அளவிற்கு நீளமாக வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும். மசாலா சாமான்களை அரைத்துக் கொண்டு மீனின் மேல் தடவிய பிறகு 30 நிமிடம் ஊற வேண்டும். பின் கட்டையான அகன்ற கடாய் அல்லது பானில் எண்ணெய் வைத்து மிகச் சிறிய வெப்பத்தில் மீனை சமைக்க வேண்டும். மசாலாவும் மீனும் நன்கு உள்ளே வெந்திருக்க வேண்டியது அவசியம். பின் தக்காளியை நான்காக அரிந்து மீனின் பக்கவாட்டில் வைத்து அதன் நிறமும் அமைப்பும் கெடாமல் சமைக்க வேண்டும். சூடாக உருளைக்கிழங்கு வறுவலுடன் பரிமாறவும்.

துடிப்புள்ள மக்களுக்கு நலம் தரும் எண்ணெய்



இப்போது அருமையான சமையலுக்கு அபாரமான ருசிமட்டும் போதாது. அது ஆரோக்கியம் தருவதாகவும் இருக்க வேண்டும். அதற்கு உதவுகிறது புதிய ஸன்ட்ராப் சூப்பர்-ரிஃபைண்ட் ஸன்ஃப்ளவர் எண்ணெய்.

ஏனென்றால் ஸன்ட்ராப்பில் சமைத்த உணவு, அதன் இயற்கையான மற்றும் அபாரமான ருசியை விடாது வைத்திருப்பதோடு மட்டுமல்ல, ஸன்ட்ராப் நான்கு இன்றியமையாத ஆரோக்கிய நலன்களையும் அளிக்கிறது.

- **சக்தி நிரம்பியது** முழுச்செறிவூட்டப்பட்ட சக்தியைக் கொண்ட ஸன்ட்ராப் கிராம் ஒன்றுக்கு 9 கிலோ கலோரிகளைத் தருகிறது.
- **சுலபமாக ஜீரணிக்க வல்லது.** இது 0.2%க்கும் குறைவான ஃப்ரீ ஃபேட்டி ஆஸிட் கொண்டுள்ளதால் ஸன்ட்ராப்பில் சமைத்த உணவு மிகவும் துரிதமாக ஜீரணமாகிறது.
- **இருதயத்தைப் பலமாக வைக்கிறது** ஸன்ட்ராப் பாலி அன்சாட்சுரேட்டட் கொழுப்பைக் (லினோலைக் ஆஸிட்) கொண்டுள்ளது. இது கொலெஸ்ட்ரால் மட்டத்தைத் தீவிரமாகக் குறைக்கிறது மற்றும் இருதயத்தைப் பலமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.
- **வைட்டமின்கள் செறிந்தது** ஸன்ட்ராப், வைட்டமின்கள் ஏ, டி, மற்றும் ஈ யை அதிகமாகக் கொண்டுள்ளதால் எல்லா வித முழுவளர்ச்சிக்கும் சிறந்தது.

எனவே இன்றே ஸன்ட்ராப் கொண்டு சமைக்கத் துவங்குங்கள்.

ருசியான சமையலுக்கு ஆரோக்கியமான வழி







Buy pure, be s

'ஸ்விடனிலிருந்து இங்கு வந்த புதிதில் வாரத்திற்கு ஒரு பார்ட்டி என்று மிகவும் பிஸியாக இருந்தேன். அப்பொழுதெல்லாம் இந்தியர்களுக்கு எங்கள் நாட்டுச்சுவை மிகுந்த உணவு வகைகளை அளிப்ப தில் எனக்கு மிகவும் விருப்பம். திருமணமான புதிதில் வருகின்ற விருந்தினர்களை உபசரிப்பதில் நான் ஒன்றைச் சொல்ல எனது சமைற்காரர் இதை வேறுவிதமாக புரிந்து கொண்டு மற்றதைச் செய்ய ஒரே அமர்க்களம்தான். விருந்து முடிந்த கையோடு ஒரு பார்ட்டி சண்டையே நடக்கும் எங்களுக்கிடையில். ஆனால் இப்போது எனது சமையற்காரர் அசகாய சூரர் ஆகிவிட்டார், ஸ்வீடிஷ் வகை உணவுகளைத் தயாரிப்ப தில்'' என்று கூறுபவர் திருமதி ஸ்டீனா வாக.

''இன்றைக்கு எங்கள் நாட்டில் 100க்கு 90 பெண்கள் வேலைக்குச் செல்கிறார்கள். எல்லா ஸ்பெஷல் ஐட்டங்களும் ரெடிமேடாகக் கடையிலேயே கிடைத்து விடும். மேலும் பெண்கள் அலுவலகத்திலிருந்து வீடு வருவதற்குத் தாமதமானால் அவரவருடைய கணவர்கள் பக்காவாகச் சமைத்து மேஜையினை அலங்கரித்து விடுவார்கள். (நம் ஊர் வேலைக்குச் செல்லும் பெண்மணிகள் கவனிக்க) பெண்களைவிட ஆண்களே சமையலில் எக்ஸ்பர்ட்ஸ்! என்று கூறும் திருமதி வாக வாசகர்களுக்கு அளிப்பது ஸ்வீடிஷ் பான்கேக்.

ஸ்வீடிஷ் பான்கேக்

4 நபருக்கு

முட்டை - 3

பால் - 3 கப்

கோதுமைமாவு - $2\frac{1}{2}$ கப்

உப்பு - $\frac{1}{2}$ டீஸ்பூன்

உருகிய வெண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன்

மேலே கூறியவற்றை ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு நன்கு அடித்து கூழ் போல் ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இத்துடன் உருகிய வெண்ணெயைச் சேர்த்து மீண்டும் சிறிது பால் சேர்த்து நன்கு கிளறி மெல்லிய மாவு பதத்திற்கு ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பின் வறுக்கும் பேனில் மெல்லிய தோசையாக வார்த்து பொன்னிறமாகியவுடன் மறுபுறம் திருப்பிப் போட்டு எடுக்க வேண்டும். முதலில் வார்க்கும் தோசைக்குச் சிறிது வெண்ணெயை பானில் தடவுவது அவசியம். இதனை ஜாம் அல்லது பழ ஸாஸு டன் பரிமாறினால் சுவையாக இருக்கும்.

- கீதாஜி.

சமையல் என்பது ஒரு முழு நேர வேலை என்ற காலம் மலையேறி விட்டது. பல நவீன வசதிகள் உள்ளதால் அரை மணி நேரத்தில் சமையலையே முடித்து விட்டு அலுவலகம் செல்லும் பெண்கள் ஒருபுறம். மேல் மட்டத்தில் இருப்பதாலும் ஆண்க ளைப் போல் படித்து வேலை செய்வதால் சமையல் எங்கள் பிறப்புரிமை அல்ல என்ற பெண் விடுதலை உணர்வாலும் சமைய லுக்கு ஆள் வைக்கும் மகளிர் மறுபுறம். இரண்டிற்கும் இடையே மேல் நாட்டு மோக மும் நாகரீக வேகமும் உந்த கடைகளில் கிடைக்கும் பக்குவப்படுத்தப்பட்ட உணவு வகைகளையே மூன்று வேளையும் உண்ண விரும்பும் பெண்மணிகள் இன்னொருபுறம். இப்படி எந்தப் பக்கம் பார்த்தாலும் சமைப்ப தையும், பரிமாறுவதையும் ஒரு பொருட்டா கவே மதிக்காத மக்கள் பெருகி வருவதைக் கண்டு சமையலின் மகிமையை பல்வேறு கோணங்களில் ஆராய முயன்ற போது பல சுவையான தகவல்கள் கிடைத்தன.

வயதில் முதிர்ந்த அனுபவசாலியான வேதம் கற்ற திரு. வேணு சாஸ்திரிகள் அவர்களிடம் உணவு உண்ணும் முறை யினைக் கேட்ட போது,

''உலகம் பஞ்ச பூதங்களால் ஆனது. நம் உடம்பும் பஞ்ச பூதங்களால் ஆனது. ஆத்மா தான் இறைவன். நம் உடம்புதான் கோவில். எனவே நம் உடம்பைத் தூய்மையாக்க முதலில் குளிக்க வேண்டும். இலையையும், அதைச் சுற்றியும் நீர் தெளித்து தூய்மையாக்க வேண்டும். இலையில் பரிமாறப்படும் அன்னமே நைவேத்தியம். அதில் தெளிக்கும் நீரே அமிர்தம். நம் உடலுக்குள் உறையும் இறைவனுக்கு உணவை நைவேத்தியம் செய்வதாக பாவனை செய்து கொண்டு,

''பிராணாய ஸ்வாஹா
அபானாய ஸ்வாஹா
வ்யானாய ஸ்வாஹா
உதானாய ஸ்வாஹா
சமானாய ஸ்வாஹா

என்ற மந்திரத்தைச் சொல்வது சரியான முறை. சாப்பிடும் பொழுது மனதில் குரோதம், கோபம், வெறுப்பு, வருத்தம் போன்ற குணங்கள் இருக்கக் கூடாது. ஏனென்றால் சாப்பிடுவது என்பதே ஆத்மா விற்குப் பூஜை செய்து நிவேதனம் செய்வ தாகும்.

எனவே மனம் சாந்தமடைவது அவ சியம். அதற்காக,

''ஓம் ஸஹனா பவது ஸஹனோ புனத்து



• கீழே அமர்ந்து சாப்பிடுவது நல்லது

உடல் + மனம்



* ஒரு புறம் சமையல், மறுபுறம் பூஜை.

ஸஹவீர்யம் கரவாவஹை
தேஜஸ்வினாவதி தமஸ்து
மாவித் விஷாவஹை ஓம் சாந்தி.... சாந்தி... சாந்திஹி'' என்ற சுலோகத்தை ஆண், பெண், குழந்தைகள் எல்லோருமே சொல்வது நல்லது. இவ்வகையில் உண்ணப் படும் உணவு உடம்பிற்குப் பூரண நன்மை யைச் செய்யும்'' என்றார்.

ஆக உணவை ஒருவித பக்தி கலந்த பொருளாக மாற்றி உண்பதையே நிவேதன மாக்கி விடுகிறது சாஸ்திரம்.

சம்பிரதாயம் என்ன சொல்கிறது?

நிறைய விஷயங்களைப் பகிர்ந்து கொள்பவர் வயதான பெண்மணியான திரு மதி. அலமேலு முத்துஸ்வாமி அவர்கள் -

''பெண்கள் கட்டாயம் குளித்து விட்டுத் தான் சமைக்க வேண்டும். இது சாஸ்திரம் மட்டுமல்ல. சுகாதாரமும் கூட. உலையில் அரிசியைப் போடும் போது அக்னி பகவானை நமஸ்கரித்து, ''அக்னி பகவானே உனக்கு உணவாக விறகைத் தந்தேன். எனக்குச் சுத்தமான உணவைப் பக்குவம் செய்து கொடு'' என்று வேண்டிக் கொண்டு சில அரிசி மணிகளை நெருப்பில் போட வேண்டும். காஸ் அடுப்புள்ள இக் காலத்தில் இது சாத்தியமில்லாவிட்டால் கூட, அக்னி பகவானை மனதிற்குள் வேண்டிக் கொள்ளலாமே? அடுத்தது சமை யலறைக்குள்ளேயே சுவாமி மண்டபம் இருப்பது நல்லது. கணவர் பூஜை செய்து சுலோகங்கள், மந்திரங்கள் சொல்லும் போது அதன் பலன் உணவிலும் கலக்கும். மனைவியின் மனமும் நல்ல விஷயங்களி லேயே ஈடுபடுவதால் உணவு உண்பவர்க ளுக்கு உடல், மனம், இரண்டிலும் தேஜ ஸைக் கொடுக்கும். கணவர் பூஜை செய்யா விட்டால் கூடப் பரவாயில்லை. கேசட்டில் ஸ்லோகங்கள், சுப்ரபாதம், பக்திப் பாடல் களைப் போட்டுக் கேட்டுக் கொண்டே இக் காலப் பெண்கள் சமைக்கலாமே?

அடுத்தது பெண்கள் சமைப்பதை இழி வாகக் கருதக் கூடாது. ஒரு மனைவியோ, தாயோதான் அன்போடு சமைத்து அன் போடு பரிமாற முடியும். தாயின் உணவுப் பக்குவத்திற்கு ஈடு எதுவுமே இல்லை. ஒவ்வொருவரின் உடல்நிலை, தேவை, சுவை இவற்றை உணர்ந்து எல்லோரையும் சந்தோஷப்பட வைக்க தாயால்தான் முடியும். பலர் இக் காலத்தில் ஹோட்டல் களிலும், வெளிக் கடைகளிலும் சாப்பிடு கிறார்கள். இது உடம்புக்கும் கெடுதல். உடல் மூலமாக மனமும் கெடும். (சமைப்ப வரின் மனநிலை உணவில் பரவி, உண்ப வரைப் பாதிக்கும் என்பது விஞ்ஞானபூர்வ மாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.)

+பக்தி = உணவு

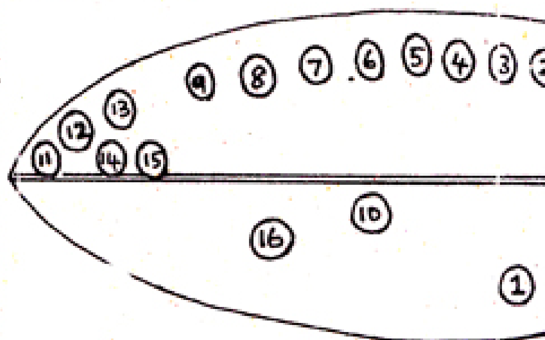
கோபத்துடன் சமைப்பதோ, திட்டிக் கொண்டே உணவுப் பண்டங்களை மேசையில் வைத்துப் பரிமாறுவதோ உண்பவரின் உடல்நலத்தை மிகவும் பாதிக்கும். அவசரம் அவசரமாக வேலை செய்யும் பெண்கள் வீட்டில் பாருங்கள். அவர்களின் படபடப்பு, கோபம் எல்லாம் குழந்தைகளிடமும் வெளிப்படும். அமைதியாக சமைத்து அன்போடு பரிமாறும் தாய் வீட்டில் உள்ள குழந்தைகளும் பெரியவர்களும் ஆரோக்கியமாகவும், மகிழ்வுடனும் இருப்பது கண்கூடு.''

இப்படிக் கூறிய இவர் அக்கால சமையல் முறையில் உள்ள பல நல்ல விஷயங்களையும் எடுத்துக் கூறினார். ஏகாதசி (முழுப் பட்டினியான) விரதம் முடிந்ததும் மறுநாள் துவாதசியன்று அகத்திக் கீரை, நெல்லிப் பச்சடி, சுண்டைக்காய் வற்றல் குழம்பு சமைக்க வேண்டும். அகத்திக் கீரை வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகளைக் கொல்லும். நெல்லிக்காய், சுண்டைக்காய் இவை வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றும். வாழைத் தண்டு சிறுநீரகக் கல்லைக் கரைக்கும். மணத்தக்காளிக் கீரை, வெந்தயம் வயிற்றுப் புண்ணையும் வாய்ப் புண்ணையும் நீக்கும். சர்க்கரை வியாதிக்குத் தினமும் இரண்டு வேளை அரை ஸ்பூன் வறுத்து அரைத்த வெந்தயப் பொடி மோருடன் குடிப்பது நல்ல மருந்து. நார்த்தங்காய், வேப்பிலைக் கட்டி இவை நாவிற்கு உணர்வினைத் தரும். அங்காயப் பொடி (கறிவேப்பிலை, மிளகு, சுண்டை வத்தல் போன்றவை சேர்ந்த பொடி) பசியைத் தூண்டும். இஞ்சித் துவையல் பித்தம் நீக்கி பசியை உண்டாக்கும். இரவு மோரும் பகலில் தயிரும் உண்ண வேண்டும். இரண்டு நாள் ஆன பழைய சாதத்தில் உள்ள நீர் பேதிக்குச் சிறந்த மருந்து. சத்தான உணவும் கூட.''

பரிமாறுவதில் கூட ஒரு முறை உண்டு. வாழை இலையின் நுனி இடப்பக்கம் வரும்படி போட வேண்டும். விருந்து என்றால் உணவு பரிமாற ஒருமுறை உண்டு. பந்திக்கு மூத்தவரிலிருந்து துவங்க வேண்டும். ஆனால் முடிக்கும் போது தெற்குத் திசையில் முடிக்கக் கூடாது. இலையில் பரிமாறும் முறை அதே வரிசை எண்ணில் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

இலையில் உள்ள எண்களின் வரிசைப் படிதான் பரிமாற வேண்டும்.

1. பாயசம், 2. தயிர்ப் பச்சடி, 3. ஸ்வீட் பச்சடி, 4. கோஸ¬மல்லி, 5. ஸ்வீட் கோசுமல்லி, 6. காரக்கறி, 7. தேங்காய்க் கறி, 8. கூட்டு அல்லது அவியல், 9. கலவை சாதம் (இரண்டு வகை), 10. பருப்பு, 11. ஊறுகாய், 12. பழம், 13. வடை, 14. ஸ்வீட், 15. அப்பளம், 16. சாதம்.



சாதம் பரிமாறியபின் நெய், சாம்பார் பிறகு மோர்க் குழம்பு என்று கேட்க வேண்டும். இதன் பிறகு ரசமும், கலவை சாதமும் பரிமாற வேண்டும். இவற்றை உண்டபின் பாயசம், பிறகு மோர். இடையிடையே முதலில் பரிமாறிய வகைகளில் எது இலையில் குறைந்திருக்கிறதோ அதை மறுமுறை பரிமாற வேண்டும்.

பெண்கள் கைகளில் வளையல் அணிவது மங்களகரமாக இருக்கத்தான். ஆண்கள் இலையைச் சுற்றி நீர்த் தெளிப்பது எறும்பு போன்ற பூச்சிகள் வராமல் இருக்கவும், முதலில் நீர் அருந்துவது, தொண்டையை ஈரமாக்கவும், நெய், பருப்பு கலந்த சாதத்தை முதலில் உண்பது உணவுக் குழாய்க்கு எண்ணைப் பசை (lubrication) கொடுக்கவும் தான் என்பது இவரின் கருத்து. முதலிலேயே எல்லாவற்றையும் பரிமாறி பிறகு சாப்பிட அழைப்பது தவறு என்றும், பந்தியில் எல்லோரும் ஒன்றாக எழுவதுதான் மரியாதை என்றும் இவர் கூறுகிறார். சாப்பிடும் போது முதலில் புரதம், கொழுப்பு, கார்போஹைடிரேட் உணவு வகைகளை உண்டபின் ஜீரணத்தைத் தூண்டுவதற்காக இஞ்சி, ஊறுகாய், மோர் இவற்றைக் கடைசியாக உண்ண வேண்டும் என்பதுதான் சரியான முறை. மேலைநாட்டு சாலட் (salad) என்பதுதான் நம்முடைய கோசுமல்லி தயிர்ப் பச்சடி போன்றவை.

புளித்த மோர் மீந்து போனால், கோதுமை மாவு போட்டுக் கரைத்து, உப்பு காரப்பொடி, பெருங்காயத்தூள் போட்டுக் கலந்து, 5 நிமிடம் அடுப்பில் கிண்டி, உருட்டி, தட்டித்தட்டி வெயிலில் (பிளாஸ்டிக் பேப்பரில்) காய வைத்துப் பொரித்தால் மிகுந்த ருசியாக இருக்கும்.

- பார்வதி.

இப்படிப் பல சிறந்த உணவு முறைகளைப் பற்றி இவர் கூறினார்.

அடுத்து நம் மனநிலைக்கும் உணவு உண்பதற்கும் ஏதாவது தொடர்பு உள்ளதா? கோபம் வருத்தம் இருக்கும் போது உணவு உண்ண முடிவதில்லையே? உணர்ச்சி வசப்படுபவர்களுக்கு ஜீரண உறுப்புக்களில் உபாதைகள் வருவது ஏன்? இப்படிப் பல கேள்விகளுடன் ஒரு மருத்துவரை அணுகி னோம் :

பல வருட அனுபவமும், மருந்தை மட்டும் கொடுக்காமல் உணவுக் கட்டுப் பாட்டையும் வலியுறுத்தும் டாக்டர். ஏ. பி. ராமமூர்த்தி அவர்கள் பல விஷயங்களை மருத்துவ ரீதியாக விளக்கினார் :

''சாப்பிடும் போது பேசுவதோ சிரிப் பதோ சில சமயம் ஆபத்தாக முடியும். நம் தொண்டை இரண்டு குழாய்களாகப் பிரி கிறது. ஒன்று உணவுக் குழாய். மற்றது மூச்சுக் குழாய். நாம் சாப்பிடும் போது உணவு மூச்சுக் குழாய்க்குள் செல்லாமல் தடுக்க குரல்வளை மூடி (epiglotis) என்ற பகுதி உள்ளது. சாப்பிடும்போதே சிரித்தோ, பேசியோ செய்தால் உணவு தவறுதலாக மூச்சுக் குழாய்க்குள் செல்வதுண்டு. அப் போது ''புரையேறும்''. இதைத் தவிர்க்க சாப்பிடும் போது பேசக் கூடாது.

அடுத்து கோபம், எதிர்பாராத அதிர்ச்சி, மிகுந்த மனவருத்தம் இவை ஏற்படும் போது அதைத் தாங்கிக் கொள்ள உடனடி யான சக்தி உடம்புக்குத் தேவை. (இது சரிவர கிடைக்காதபோதுதான் சிலர் மயக்கமடை கின்றனர்). இச் சக்தியைப் பெற மூளையி லுள்ள பிட்யூட்டரி சுரப்பி பாராஸிம்பதடிக் நரம்புகளை இயக்க அவை அட்ரீனல் என்னும் சுரப்பியை இயக்கும். இச் சுரப்பு உற்பத்தி செய்யும் எபிநெபிரின் என்ற திரவம் கிளைகோஜனை குளுகோஸாக மாற்றி உடலுக்குச் சக்தியை அளிக்கிறது. மனச்சோர்வுடன் இருப்பவர்கள் சதா அதையே நினைத்திருப்பதால் மூளையின் கவனம் மற்ற உறுப்புக்கள் மீது அதிகம் செல்வதில்லை. இதனால் பசியின்மை, குமட்டல், படபடப்பு போன்றவை ஏற் படும். தொடர்ந்து பல நாட்கள் மனச்சுமை, மனத் திணறல் (Stress and tension) இவற் றுடன் இருக்கும் நபரின் பிட்யூட்டரி - அட்ரீனல் இவற்றின் இணைந்த செயல் திறன் குறைந்து போவதால் அவர் பலவீன மாவதுடன் சிறுகுடலில் அல்சர், பெப்டிக் அல்சர், அடிக்கடி சிறுநீர் அல்லது மலம் கழிக்கும் உணர்வு, பேதி போன்றவை ஏற்படும். சிலருக்கு இதனால் ஹைபர் டென்ஷன் கூட உண்டாகும். எனவே நம் மனநிலைதான் நம் உடல் உறுப்புக்களை இயக்குவதால் நம் மன நிலையை அமைதி யாக மகிழ்ச்சியாக வைத்திருப்பது அவசி யம். புஷ்டியான உணவினை மூன்று வேளை உண்டால் கூட மனதில் வேதனை இருந்தால் அவர் இளைத்துப் போவதுடன், நோய் வாய்ப்படவும் வாய்ப்பு உண்டு.''

மனச்சோர்வடையும் சமயம் சுமார் 45 கிராம் கார்போஹைடிரேட்டும், 100 கிராம் புரோட்டீனும் உள்ள உணவை உட் கொண்டால் போதும். மனச்சோர்வு உடனே நீங்கி விடும் என்று விஞ்ஞானிகள் கண்டு பிடித்துள்ளனர். உணவு உடலுக்கு மட்டும் சக்தியைத் தருவதில்லை. மனதிற்கும் உற்சா கத்தை அளிக்கவல்லது என்பது இதிலிருந்து புரிகிறது.

ஆக சமைப்பதையும் உண்பதையும் ஏதோ கடமை போல் செய்யாமல் உணவும், சமைக்கும் நபரின் மனநிலையும், உணவு வகைகளின் தன்மையும் நம் உடல்நிலை மனம் இரண்டையுமே மாற்றவல்லவை என்பதை நாம் உணர்ந்து இனிமேல் சமைத் தல், உண்ணுதல் இரண்டிலும் அதிகக் கவனம் செலுத்துவது நல்லது. ஏனென்றால் நம் வாழ்வின் வளமும், மகிழ்வும் இவ் விரண்டில்தான் அடங்கியுள்ளன.

- லக்ஷ்மி சங்கர்.

கேழ்வரகு வாணலிமா



கேழ்வரகு மாவை மோர், உப்பு விட்டுப் பிசைந்து உருட்டும் அளவு கெட்டி யாக வைக்கவும். வாணலியை அடுப்பில் இட்டு கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, மோர் மிளகாய் (அ) வெறும் வற்றல் மிளகாய் தாளித்து, உருண்டையைப் போட்டு, அடுப்பை நிழல் போல் எரியவிட்டு, மாவு வெந்து, உதிரியாகும் வரை கிளறி இறக்க வும். இதுவே 'கேழ்வரகு வாணலிமா'. சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களுக்கு கோதுமை சாதமும், கோதுமை ரவை உப்பு மாவும் சாப்பிட்டுப் போர் அடித்துவிடும். இந்தக் கேழ்வரகு வாணலிமா புதுமையான, எளிமையான உடலுக்குக் கெடுதல் விளை விக்காத டிபனாகும்.

- கமலா.

சேவை செய்ய விரும்புகிறோம்!



“இன்றைக்கு மருத்துவச் சிகிச்சை என டாக்டரிடம் போவது என்பதே 'காஸ்ட்லி'யாகி விட்டது'' என்கிறார் தமிழ் நாடு ஹாஸ்பிடலின் மானேஜிங் டைரக்டர் சி. பி. வேலுச்சாமி.

''ஏனென்றால் உ ட ல் நி லை ல சரியாக வில்லையென்றால் அதற்குப் பல டெஸ்ட்கள், ஹாஸ்பிடலில் அட்மிஷன் என்றால் அதற்குத் தொகை, ஆபரேஷ னுக்குப் பிறகு என ஏகப்பட்ட செலவா கிறது. இவற்றையெல்லாம் கருத்தில் கொண்டுதான் மத்தியதர குடும்பத்தினருக் காகத் தமிழ்நாடு ஹாஸ்பிடலைத் தொடங்கி னோம்...'' என்கிறார்.

உண்மைதான், தலைவலி என்று போனாலே தலை முதல் கால் வரை தனித் தனி டெஸ்ட். பிறகு மீண்டும் டாக்டரிடம் அப்பாயின்ட்மெண்ட் வாங்கிக் கொண்டு அவர் ரிசல்ட்டையெல்லாம் பார்த்து மருந்து எழுதிக் கொடுத்து, அதனுடைய ரியாக்ஷன் வந்து... முதலில் இருந்த நோய் போய் அலைச்சலினால் வேறு நோய்தான் வந்து விடும் போலிருக்கிறது. இவற்றையெல் லாம் இவர்கள் மட்டும் எப்படித் தவிர்க் கிறார்கள்?

''முதலில் தமிழ்நாடு ஹாஸ்பிடல் ஆரம்பித்ததன் நோக்கம், செயல்பாடு பற்றிச் சொல்கிறேன். அப்போதுதான் உங்களால் இதைப் புரிந்து கொள்ள முடியும். 'இந்தி யாவில் வசிக்காத இந்தியரின்' (NRI) முத லீட்டின் மூலம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது தான் எங்களுடைய மருத்துவமனை. மேலைநாடு களில் விஞ்ஞான, மருத்துவ முன்னேற்றம் அபரிமிதமானது. இந்தியாவிலிருந்து



மேலை நாடுகளுக்குச் சென்ற டாக்டர்கள் மிகச் சிறந்த பணிகளை ஆற்றுவதுடன் நல்ல வருவாயும் பெறுகிறார்கள். அவர்கள் இந்த வசதிகளை நம் இந்தியாவிலுள்ள சாதாரண மக்களும் பெற வேண்டும் என ஏங்க ஆரம்பித்தார்கள். அதனுடைய விளைவு தான் இந்த மருத்துவமனை.''

இதே கருத்தைத்தான் தமிழ்நாடு மருத்துவமனையின் தலைமை மருத்துவ இயக்குநர் டி. கே. பி. சாரதியும் கூறினார்:

''நாங்கள் வெளிநாடுகளில் பெயரும், பணமும் சம்பாதித்து விட்டோம். இனி குறைக்கிறார்கள்?' என்று கேட்டோம்.

''முன்பெல்லாம் குடும்ப டாக்டர் என்ற ஒருவர் இருப்பார். அவர் குடும்பத்திலுள்ள அனைவருடைய உடல்நலனையும் கவனித்துக் கொள்வார். அவருக்கு அவர்களுடைய குடும்ப ஹிஸ்டரியும் தெரிந்திருக்கும். ஆனால் இப்போது அப்படி இல்லை. உடல்நலம் சரியில்லை என்றால் ஒவ்வொன்றிற்கும் ஸ்பெஷலிஸ்ட்டுகள்.' ஒவ்வொருவரிடமும் தனித்தனியாகப் போக வேண்டும். அதற்கு நேரம், செலவு என நீளும். பிறகு மருத்துவச் சிகிச்சையை ஆரம்பிக்கிறார்கள்.



எங்களுக்கு அவற்றின் மீது விருப்பமில்லை. மனத்திற்கு நிம்மதியாகச் சேவை செய்ய விரும்புகிறோம். அது நாம் பிறந்த மண்ணாக இருக்க வேண்டும் என்ற ஆசையில்தான், இனியும் வரக் கூடிய பொருளையும், புகழையும் விட்டுத் தமிழ்நாட்டிற்கு வந்தோம்.''

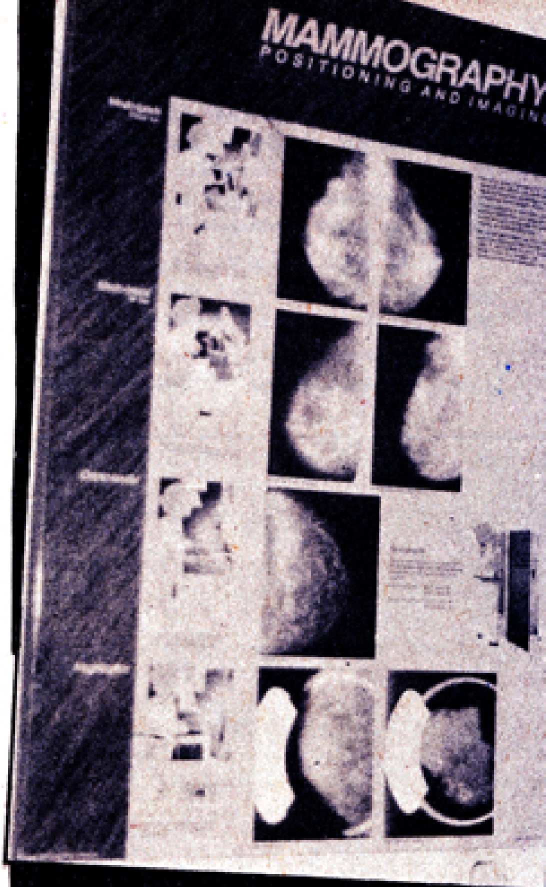
தமிழ்நாடு மருத்துவமனையின் பல்வேறு மருத்துவப் பிரிவின் தலைவர்களும், வெளிநாட்டிலிருந்து இந்தியாவிற்குத் திரும்பிய மருத்துவர்களே. சரி, 'ரொம்பச் செலவாகும் மருத்துவச் செலவை நாங்கள் குறைப்போம்' என்கிறார்களே, எப்படிக் ஆனால் நாங்கள் குறைந்த செலவிலேயே முழுமையான உடல் பரிசோதனை செய்கிறோம். அதே போல முந்நூறு ரூபாயில் மெடிகல் பாலிசி எடுத்துக் கொள்பவருக்கும் மருத்துவமனையில் பங்குகள் உள்ளவர்களுக்கும் ஏராளமான சலுகைகளை அளிக்கிறோம். உடல்நலம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை ஆரம்ப நிலையிலேயே எங்களிடம் இருக்கும் உபகரணங்கள் மூலம் எளிதாகக் கண்டுபிடித்துவிட முடியும். பிறகு தேவையான, தேர்ந்த எல்லாத் துறை மருத்துவர்களும் இங்கேயே இருப்பதால் உடனடியாகச் சிகிச்சையை ஆரம்பித்துவிட

முடியும். என்ன நோய் என ஆரம்பத்திலேயே துல்லியமாகக் கண்டறிந்து விடுவதால் அனாவசியமாக மற்ற பரிசோதனைகள் தேவையில்லை.

அதேபோல அறுவைச் சிகிச்சைகளும் ஓரிரு நாளில் செய்யப்பட்டு விரைவாக டிஸ்சார்ஜும் செய்து விடுகிறார்கள். இதனால் பெட் சார்ஜ், ஹாஸ்பிடல் சார்ஜ் என நீளும் செலவுகள் இல்லை.

அதேபோலத் தமிழ்நாட்டில் வேறு எங்கும் இல்லாதபடி மெடிகல் ஆடிட் எங்களுக்கு உண்டு. ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் என்ன சிகிச்சை கொடுத்தோம், என்ன மருந்து கொடுத்தோம், நோயின் தன்மை என்ன என எல்லாம் ரெஜிஸ்டர் செய்யப்பட வேண்டும். இவை முழுக்க ஆடிட் செய்யப்படுகிறது. வெளிநாட்டிலிருந்து வரும் மருத்துவக் குழு இவற்றைத் தணிக்கை செய்கிறார்கள். எனவே, சிகிச்சை அளிப்பதிலும் எங்கும் தவறு நேருவதற்கு வாய்ப்பே கிடையாது,''

என்கிறார் வேலுச்சாமி. இந்த ரெகார்ட் ரூமிற்கு அழைத்துச் சென்று காட்டினார் டி. கே. பி. சாரதி. இங்கு சிகிச்சை பெறும் ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் தனித்தனியாக ரெகார்டு வைத்திருக்கிறார்கள். இருதய நோயாளி போன்றவர்கள் திடீரென வரும் போது விரைவாக அவர்களுடைய ஹிஸ்டரியை எடுத்து விடலாம்.



◆ மருத்துவர்களின் ஆலோசனைக் கூட்டம்.

அதே போல இங்கே சிகிச்சை பெறு கிறவர் வெளியூருக்குச் சென்று நோய்வாய்ப் பட்டால், அந்த ஊர் மருத்துவமனைக்குத் தேவையான அத்தனை விவரங்களையும் உடனடியாக அனுப்பி விட முடியும்.

அதேபோலப் புற்றுநோய்த் துறை, பெத்தாலஜி, யூராலஜி, இருதயச் சிகிச்சைத் துறை போன்ற அனைத்துத் துறையின் மருத்துவர்களும் வாரம் ஒரு முறை கூடித் தங்களுடைய அந்த வார மருத்துவச் சிகிச் சைகளைப் பற்றி விவாதிக்கிறார்கள். இத னால் மருத்துவர்களிடையே ஆரோக்கிய மான உறவு நிலவுகிறது.

மார்பகப் புற்றுநோய்க்கான 'மாம்மோ கிராம்' என்ற கருவி பெண்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம் என்றுதான் சொல்ல வேண் டும். மார்பகப் புற்றுநோய் இருக்குமோ எனச் சந்தேகம் ஏற்படும் பட்சத்தில் மிகத் துல்லியமாகக் கண்டுபிடிக்கப்படுவதுடன், மார்பகத்திற்கு மட்டுமே கதிர் சிகிச்சை அளிக்கும் வகையில் இக்கருவி அமைக்கப் பட்டுள்ளது.

'காமா காமிரா' உடலின் எந்தப் பகுதி யில் கட்டியிருந்தாலும் துல்லியமாகக் காட்டிக் கொடுத்து விடுகிறது.

வெளிநாட்டிலிருந்து வந்திருக்கும் கருவிகள், மிகச் சிறந்த தொழில் நுணுக்கக் கருவிகளுடன் தமிழ்நாடு ஹாஸ்பிடல் சென் னையிலிருந்து மாமல்லபுரம் செல்லும் சாலையில் பெரும்பாக்கம் கிராமத்தில் ஐம்பது ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் அமைந் துள்ளது.

''இவ்வளவு தூரம் வந்து சிகிச்சைப் பெற முடியுமா?''

எனக் கேட்டதற்கு,

''மக்களுக்கு அந்தச் சிரமம் கூடாது என்றுதான் அடையாறில் இருந்து எங்க ளுடைய சொந்தப் பேருந்துகளில் அழைத் துச் செல்கிறோம். காந்திநகர் முதல் மெயின் ரோடிலுள்ள எங்களுடைய அலுவலகக் கட்டிடத்தில் எப்பொழுதும் வண்டிகள் இருக்கும்'' என்கிறார்கள்.

சென்னையின் புகழ்பெற்ற அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணர்கள் கூட இங்கே வந்து அறுவைச் சிகிச்சை செய்கிறார்களாம். மருத்துவத் துறையில் பல சாதனைகளைச் செய்யவுள்ளது தமிழ்நாடு ஹாஸ்பிடல் என்றால் மிகையில்லை.

- பவித்ரா.

புகைப்படங்கள் :
ஓம் சுப்பிரமணியம்.



விப்ரோ
பேபி ஸாஃப்ட்

ரூ. 10/-
வரிகள் உட்பட
75 கிராம்

லனோலின் அடங்கியது

பச்சிளங் குழந்தையின் தளிர்மேனியை சரிவர பராமரிக்க அதன் சருமத்தைப் போன்றே மென்மையான சோப் அவசியமாகும். விப்ரோ பேபி ஸாஃப்ட் சோப், தூய்மையான உட்பொருட்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டுள்ள விப்ரோ பேபி ஸாஃப்டிலே சரியான பி.எச். பேலன்ஸ் உள்ளது. அதாவது தூய்மையான உட்பொருட்கள் சரியான விகிதத்திலே கொண்டது. அதனால் தான் இதிலே குழந்தையின் சருமத்திற்கு கேடு ஏற்படுத்தும் உட்பொருளே கிடையாது. அத்துடன் சருமத்தின் மென்மைக்காக உலகெங்கும் உபயோகிக்கப்படும் லனோலினும் இதிலே உள்ளது. தவிர பேபி ஸாஃப்டின் சுத்தமான தரத்தை நீடிக்கச் செய்ய அதை தமது பிரத்தியேக மேற்பார்வையில் தயாரிக்கின்றனர் விப்ரோ. அநேக சிறப்புகள் அடங்கிய விப்ரோ பேபி ஸாஃப்ட் சோப் இப்போது உங்கள் குழந்தைக்கென கிடைக்கிறது சரியான விலையிலே. தூய்மையை நிலைநாட்ட எவ்வளவு விலை தேவையோ அந்த விலையிலே. ஏனெனில் விலையை அதிகரிப்பதால் தூய்மை அதிகரிக்காது என விப்ரோ நம்புகின்றனர்.

"இது உங்கள் பச்சிளங் குழந்தையையும் அதன் தளிர்போன்ற மென்மையான சருமத்தையும் பொருத்த விஷயமாகும்."

இலவசம்!
உங்கள் பச்சிளங் குழந்தையை சரிவரப் பராமரிக்க 'Bundle of Joy' எனும் கைப்புத்தகத்தை இலவசமாகப் பெற இம்முகவரிக்கு எழுதவும் :
விப்ரோ கன்ஸ்யூமர் பிராடக்ட்ஸ்,
த.பெ. எண் 11759, பம்பாய்-400 021.

காரணம், தாய்ப்பாசமும், தூய்மையும் உங்கள் குழந்தையின் பிறப்புரிமை.

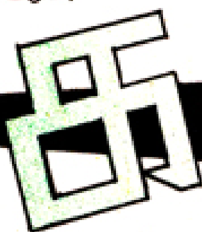
கண் விழித்ததும் கடியாரத்தைப் பார்த்தேன். மணி நாலேகால். நாலரைக்கு அலாரம் அடிக்கும் முன்பாகவே விழிப்பு வந்து விட்டது. அதுவும் நல்லதுதான். அலாரம் அடித்து எல்லோருடைய தூக்கத்தையும் கலைக்க வேண்டாம். அலாரம் பட்டனை அழுத்தி விட்டு படுக்கையை விட்டு எழுந்தேன்.

வருடம் முன்னூற்றி அறுபத்தைந்து நாட்களுமே தண்ணீர் பிரச்சினைதான். அதிலும் 'சம்மரில்' கொஞ்சம் கூடவே. நாலரைக்கே எழுந்து தண்ணீர் பிடித்தால் தான் உண்டு. காலையில் இரண்டு மணி நேரம் தான் வரும். அதிலும் பக்கத்து வீட்டுக்காரர் எழுந்து அவர் வீட்டுக் குழாயைத் திறந்து விட்டாலோ நம் வீட்டுக் குழாயில் தண்ணீர் சொட்டத் துவங்கி விடும். ஆகையால் அவர் எழுந்து வருவதற்குள் நான் தண்ணீர் பிடித்து விட வேண்டும். அதுவும் இப்ப வீடு நிறைய விருந்தாளிகள். எத்தனை தண்ணீர் பிடித்தாலும் பற்றாது. 'அடாது தண்ணீர் பிரச்னை இருந்தாலும் விடாது விருந்தாளிகள் வரப்படும்/வரவேற்கப் படும்!

வந்தாள். வரும்போதே உடம்பெல் லாம் 'சுகர்' வியாதி. இங்கு வந்ததும் அதிகம் ஆயிடுத்து. டாக்டரிடம் காண்பித்த தில் அவர் சாங்கோ பாங்கமாக வைத்தியம் பார்க்கத் தொடங்கிவிட்டார். ''வைத்தியத்தைப் பாதியில் நிறுத்த வேண்டாம். அம்மாவுக்கு நாக்பூரில் மொழிப் பிரச்னை வேறு. டாக்டரிடம் தனக்கு என்ன வியாதி என்று கூட சொல்லத் தெரியலை. இங்கேயே இருந்து குண மாக்கிண்டு வரட்டும்'' என்று சொல்லி நாத்தனார் பிள்ளையும் மாட்டுப்பெண் ணும் கிளம்பிச் சென்று விட்டனர். விளை யாட்டுப் போல இரண்டாவது மாதம் முடியப் போகிறது. இன்னும் குணம் தெரியலை.

எட்டாக்கையிலிருந்து அக்கா வந்திருக்கா என்று திருச்சி, திருவனந்தபுரம், திருவண்ணாமலை நாத்தனார்கள் எல்லோரும் வந்து பார்த்துவிட்டுப் போனார்கள். திண்டிவனம் நாத்தனார் மட்டும் தன் பெண் பிள்ளையுடன் இன்னும் இருக்காள்.

நின்றவாறே காப்பியைக் குடித்து முடித்தேன். பால்காரன் வருகிற நேரமாச்சு. அதிகப்படி பால் இரண்டு லிட்டர் கேட்



டன் முதலாகியது

தண்ணீரை டிரம்களில் நிரப்பிவிட்டு, வாசல் தெளித்துக் கோலமிட்டு, குளித்து, ஸ்வாமி விளக்கு ஏற்றிப் பால் காய்ச்சி காப்பி போட்டு .'அப்பாடா உட்காருவோம்' என்று காப்பிக் கோப்பையுடன் கூடத்திற்கு வந்தேன்.

உட்கார இடம் இல்லை. கூடம் முழுவதும் படுக்கைகள். கூடத்தின் ஓரத்தில் மாமியார் கட்டில் அதன் கீழே இரண்டு நாத்தனார், அவர் பெண், பிள்ளை, என் பெண் என்று வரிசையாக ஐந்து பேர் படுத்து இருந்தார்கள். படுக்கை அறையில் என் கணவரும் பிள்ளையும். வாசல் பக்கத்து ரூமில் செருப்புகள் இறைந்து கிடந்தன. அந்த ரூம் அதற்குத்தான் லாயக்கு என்று சொல்லிக் கொண்டாலும் சில சமயம் அங்கும் படுக்கைகள் விரிக்கப் படும்.

இந்த மாதம் பள்ளிக்கூட விடுமுறை மாதம். ஆகையால் ஏகப்பட்ட விருந்தாளிகள். ஏகப்பட்ட செலவு வேறு.

எனது நாக்பூர் நாத்தனார் தன் பிள்ளையின் எல்டிசி டூரில் சென்ற மாதம் இங்கு

டால் ஒரு லிட்டர் தான் கொடுக்கிறான். இன்றைக்கு என்ன செய்யப் போகிறானோ. வெயில் காலத்தில் தண்ணீருக்குத் தான் பிரச்னை என்றால் பாலுக்கும் பிரச்னையாக இருக்கு. பணத்தை எடுத்துக் கொண்டு வாசலுக்கு விரைந்தேன்.

பால்காரன் பின்னாடியே தம்பியும் படியேறிக் கொண்டு இருந்தான்.

''வா, வா, என்ன திடீர் விஜயம்?''

பாலை வாங்கிக் கொண்டு தம்பியுடன் உள்ளே நுழைந்தேன். எதிரே காலண்டரில் பளிச் சென்று தேதி கண்ணில் பட்டது.

''அட, இன்று உன் பிறந்த நாள் இல்லையா, பிறந்த நாள் வாழ்த்துக்கள்.''

''நீ, எப்படி இத்தனை பிஸி லைஃபிலும் இந்த பிறந்த நாட்களையெல்லாம் நினைவு வைத்துக் கொள்கிறாய்?'' தம்பி அதிசயத்துப் போனான்.

குந்தளா



''அதுதான் பாசம். என் கிரீடிங்க்ஸ் கிடைச்சுதா?''

''கிடைத்து இருக்கலாம். நான் ஊரை விட்டுக் கிளம்பி நான்கு நாட்கள் ஆகி விட்டன. மதுரைக்குப் போய் அங்கிருந்து இங்கு வருகிறேன்.''

''என்ன பிறந்த நாளும் அதுவுமா வீட்டில் இல்லாமல் வெளியூர்ப் பயணம். உமா கோபிக்க மாட்டாளா?''

''என்ன செய்வது, ஆபீஸ் காரியம், பிறந்த நாளும் திருமண நாளும் கொண் டாடிக் கொண்டு இருந்தால் நடக்குமா? அவசரமா ஒரு ஆபீஸ் வேலை. அதான் வந்தேன். இந்த பிறந்த நாளை உன்னுடன் கொண்டாடினால் போச்சு. ஆனால் நான் இன்று இரவே ஊருக்குக் கிளம்புகிறேன். உன் வீடும் 'ஹவுஸ் புல்'லா இருக்கு.''

''அது கிடக்கட்டும். நீ பல் தேய்ச் சுட்டுவா, காப்பி தரேன்.''

கூடத்தில் இடம் இல்லாததால் சமைய லறையிலேயே நின்று கொண்டு காப்பி யைக் குடித்தான்.

தம்பி அப்ப, அப்ப டூரில் வருவான், போவான். ஊர் நிறைய உறவினர்கள் இருந் தாலும் இங்குதான் வருவான், தங்குவான். அதில் எனக்கும் ஒரு பெருமைதான். சமயம் கிடைத்தால் எல்லா உறவினர்களையும் போய் பார்த்துவிட்டு வருவான். அவசர வேலை என்று ஓரிரண்டு நாட்கள் வரும் போது அவர்களைப் பார்க்காமலே கூட போய் விடுவான்.

''இன்று இரவே ஊருக்குக் கிளம்பு கிறேன் என்கிறாயே, இந்த முறை ஜெய்யூவைப் பார்த்துவிட்டுப் போ.''

''ஏன், அவளுக்கு என்ன, நல்லாத் தானே இருக்காள்?''

''இல்லை, காஸ்ட்ரோ என்டிரிடிஸ் வந்து பத்து நாட்கள் ஆஸ்பத்திரியில் அட்மிட் ஆகியிருந்து இப்பத்தான் டிஸ் சார்ஜ் ஆகி இரண்டு நாட்கள் ஆகின்றன. நீ

சர்க்கரை சில சமயங்களில் நீர்த்தாற் போல் கொச, கொச வென்றிருக்கும். இங்க் உறிஞ்சும் 'பிளாட்டிங்' பேப் பரை சிறிதளவு எடுத்து, சர்க்கரையில் போட்டு, காற்றோட்டமாக வையுங் கள். சர்க்கரை பழையபடி நன்றாக ஆகி விடும்.

– கமலா.

இங்கு வந்து போகிற விஷயம் எப்படியும் அவ காதுவரை போகும். நீ பார்க்காமப் போனா, உடம்பு சரியில்லாத போது கூட தங்கையைப் பார்க்காம போயிட்டானே என்று அவங்க வீட்டு மனுஷாளும் நினைத்துக் கொள்வார்கள். அவளும் தப்பா புரிஞ்சுப்பாள்.''

''சரி, சாயந்திரமா போய் பார்க்கிறேன். பேப்பர் வந்தாச்சா?''

''வாசப்பக்கத்து ரூமில் வீசி எரிந்து இருப்பான், போய்ப் பார்.'' தம்பி பேப்பர் பார்க்க வாசரூமிற்குப் போய் விட்டான். அதற்குள் வீட்டில் எல்லோரும் எழுந்து விடவே நான் சமையலறைக் காரியங்களில் மூழ்கிப் போனேன். எட்ட ரைக்குள் சமையலை முடித்து, உடை மாற்றிக் கொண்டு ஆபீஸிற்குக் கிளம்ப வேண்டும். இன்றைய சமையலில் எக்ஸ்ட்ரா அயிட்டமாக பாயசம் வைக்க வேண்டும். தம்பியின் பிறந்த நாள் ஆச்சே.

ஒரு தமளரில் பாயசத்தை எடுத்துக் கொண்டு தம்பியைத் தேடினேன். பெட் ரூமில் ஏதோ ஆபீஸ் பேப்பர்களைப் பார்த்துக் கொண்டு இருந்தான்.

''இந்தா பிறந்தநாள் ஸ்வீட், எட்ட ரைக்கு நான் கிளம்பி விடுவேன். மாலையில் பார்க்கலாம்.''

''தாங்க்யூ'' என்று தம்ளரை வாங்கிக் கொண்டவன் ''ஒரு நிமிடம் '' என்றான்.

''என்ன?''

''ஒரு இருநூறு ரூபாய் கடனாகத்தர முடியுமா! ஊருக்குப் போனதும் அனுப்பி விடுகிறேன். மதுரையெல்லாம் சுற்றி விட்டு வருவதால் என்னிடம் பணம் அளவாகத்தான் இருக்கு. ஜெய்யூவைப் பார்க்கச் சொல்லுகிறாய். வெறும் கையா எப்படிப் பார்க்கிறது, மருந்துச் செலவிற்குக் கொஞ்சமாவது பணம் தர வேண்டாமா?''

''பணமா, இந்த மாதம் பயங்கரச் செலவு'' என்று இழுத்தேன்.

கைவசம் இருப்பதே இருநூறு ரூபாய். ஏற்கனவே இந்த மாதம் மூன்று முறை பாங்க் சென்று பணம் எடுத்தாகிவிட்டது. இவனுக்கு இருநூறு ரூபாய் கடன் தரணும் என்றால் மறுபடி பாங்கிலிருந்து பணம் எடுக்கணும். பிறந்த நாளும் அதுவுமா வந்து இருக்கான். கையில் இருக்கும் இருநூறு ரூபாயில் ஐம்பது ரூபாய்க்கு ஒரு சின்ன பர்ஸ் வாங்கி பர்த்டே பிரசண்ட் செய்து விட்டு மிகுந்த ரூபாயில் மாதக் கடைசி நான்கு நாட்களை ஓட்டிவிடலாம் என்று பார்த்தால் இவன் கடன் கேட்கிறானே. இவனை எப்படிச் சமாளிப்பது? மெல்ல என் செலவுப் பட்டியலை விளக்கினேன்.

''நாக்பூர் நாத்தனார் பிள்ளையோட



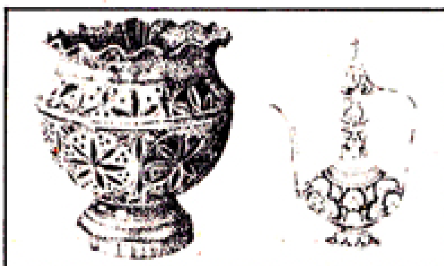
ஓர் நகைப்பெட்டி மட்டுமே நான் வாங்கச்சென்றேன்.

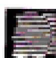
SMCS — ற்குள் நுழைந்தபோது நான் மனதில் தீர்மானித்தபடி குறிப்பிட்ட வடிவம் மற்றும் நிறம் கொண்ட ஓர் நகைப் பெட்டியைத் தான் வாங்கச் சென்றேன்.

இரண்டு மணி நேரம் கழித்து ஒரு டஜன் கலைநயமிக்க கைவினைப் பொருட்கள், ஓர் ஓவியம், இரு மரஸ்டூல்கள் ஆகியவற்றுடன் வெளியே வந்தேன் நான்.

இப்படிப்பட்ட அடக்கமுடியாத சபலங்களுக்கு எதிராக ஒரு சட்டம் இருக்க வேண்டுமென்பேன். ஆம்! நீங்கள் நினைப்பது சரிதான், வாங்க இருந்த நகைப் பெட்டியை நான் மறந்தே போனேன்.

SMCS ஆச்சரியப்படும் வகையிலான அலங்காரப் பொருட்கள், அபூர்வமான கைவினைப் பொருட்கள் மற்றும் பரிசுப் பொருட்கள் நிரம்பிய கலைக்கூடம்.





S. M. C. S. LTD.,
14A, College Road,
Madras 600 006.
Tel: 8250268, 8250270

ஓர் அபூர்வமான கலைக்கூடம்.

வந்துவிட்டு இங்கு வைத்தியத்திற்கு உட்கார்ந்துட்டாள். அப்ப அப்ப கொஞ்சம் மருந்து செலவு எங்க தலையிலும் விழறது. அவளைப் பார்க்க என்று மற்ற நான்கு நாத்தனார்களும் பட்டாளமாக வந்தார்கள். பிறந்தகம் வந்துவிட்டுப் போற பெண்களை வெறுமே அனுப்பமுடியுமா! எல்லோருக்கும் புடைவை எடுத்துக் கொடுத்தேன். என் கூட மாமியார் இருக் காளே அதனால பெண்களுக்குச் செய்யாம அனுப்ப முடியாது.''

''என்ன புடைவை எடுத்துக் கொடுத்தாய்?''

''கார்டன் தான். அதுக்குக் குறைவாக நான் கட்டுவது இல்லையே. அவாளுக்கு மட்டும் எப்படி கம்மியாக எடுக்கிறது! ஆயிரத்து ஐநூறு ரூபாய் 'ஃபட்'.''

நாத்தனார் பிள்ளை இன்டர்வ்யூக்கு வந்தான். அவனுக்கு ஒரு ஷர்ட் துணி எடுத்துக் கொடுத்தேன். அவன் சாமர்த்தியத்தைக் கேட்டுக்கோ. ஷர்ட் வாங்கிக் கொடுத்த பிறகு, ''மாமி ஊருக்குத் திரும்பிப் போகப் பணம் போதாது, நூறு ரூபாய் வேண்டியிருக்கும்' என்கிறான். ஷர்ட் வாங்குவதற்கு முன்னாடியே இதைச் சொல்லி இருந்தால் பணத்துடன் நிறுத்திக் கொண்டிருப்பேன் இல்லையா.

இந்தப்பக்கம் தான் இவ்வளவு செலவு என்றால் நம்ம வீட்டுப் பக்கம் ஜெய்யூ படுத்துக் கொண்டு விட்டாள். ஆஸ்பத்திரியில் போய் அவளைப் பார்த்துவிட்டு அவளுக்கும் இருநூறு ரூபாய் கொடுத்துவிட்டு வந்தேன். 'சம்பாதிக்கிற அக்கா வந்து பார்த்தாளே, என்ன கொடுத்தா?' என்று அவ மாமியார் அவளைப் பிடுங்குவாள். இந்த மாதம் செலவு விழி பிதுங்கிவிட்டது.

''உனக்கு எப்பவுமே தாராள மனசு. யார் வந்தாலும் எதையாவது வாங்கிக் கொடுத்துண்டுதான் இருப்பாய். வெறும் கையா அனுப்ப உனக்கு மனசு வராது. ஏதோ பகவான் கிருபையில் உனக்குப் பணம் காசு கொஞ்சம் தாராளமாகவே வரது. இறைச்ச கிணறு ஊறும்னு சொல்லுவார்கள். அதுபோல நீ இறைக்கிறே. ஊறுகிறது.

நானே வரும்போது பயந்து கொண்டு தான் வந்தேன். பிறந்த நாளும் அதுவுமா போய் நிக்கறமே, இவ பாட்டுக்கு பாண்ட் ஷர்ட் எடுக்கிறேன்னு தாம் தூம்னு குதிக்கப் போறாளே என்று. இந்த மாதம் உனக்கு இருக்கிற செலவில எனக்கு பர்த்டே பிரசண்ட் என்று எதுவும் வாங்கிடாதே, சொல்லிட்டேன்.''

''பெரிசா ஒன்னும் வாங்குவதாக இல்லை. சின்னதாக ஒரு டோக்கன் பிரசண்ட்.''

''உன் டோக்கன் பிரசண்ட் எல்லாம் எனக்குத் தெரியுமே. பாண்ட் ஷர்ட்டுக்குப் பதிலாக வேஷ்டி ஷர்ட் எடுக்கிறேன் என்பாய். அதுவே முன்னூறு ரூபாய் ஓடிவிடும். நீ பிரசண்ட் பண்ணித்தான் ஆக வேண்டும் என்று பிடிவாதம் பிடித்தால், நான் சொல்றேன் கேளு. பேசாம நூறு, இரு நூறு பணமாகக் கொடுத்துடு. புரிஞ் சுதா?''

'சரிதான், இவனும் சளைத்தவன் இல்லை' என்று மனத்தில் எண்ணிக் கொண்டு ''நேரமாகிறது, சாயங்காலம் பார்க்கலாம்'' என அந்த இடத்தை விட்டு நகர்ந்தேன்.

அவன் கடனாக இருநூறு ரூபாய் கேட்க அதை இல்லை என்று நேரடியாகச் சொல்லத் தெரியாமல், சுற்றி வளைத்து என் செலவுப் பட்டியலை ஒப்புவித்தால், அவன் அதையே தனக்குச் சாதகமாக்கிக் கொண்டு தன்னுடைய பிறந்த நாள் பரிசுக்கு அடி போட்டுவிட்டான். நான் ஐம்பது ரூபாயில் முடிக்க நினைத்த பரிசு எனது புத்திசாலித்தனத்தால் இப்போது நூறு, இரு நூறுக்குப் போய்விட்டது.

ஆக மொத்தம் அவன் கடன் கேட்ட இருநூறு ரூபாய் பணம் இப்ப அவனுக்குப் பரிசாக அளிக்கப்படுகிறது. அவன் என்னிடம் கடன் வைத்துக் கொள்ளாமல் இந்தப் பணத்தை வாங்கி ஜெய்யூவிற்கு கொடுத்து விட்டுப் போய் விடுவான். நான்....?



அரைடிக்கெட்டுகளின் கேள்விகள் என்றுமே ஒரிஜினலானவை, அவற்றுக்குப் பதில் சொல்வது கடினம் என்பதற்கு மற்றொரு உதாரணம். ஒரு இராமாயணப் பிரவசனத்தில் பாகவதர், இராமனைப் பிரிய வேண்டியிருந்ததால் தசரதர் துடித்து இறந்ததை உருக்கமாக வர்ணித்தார். ஒரு சிறுவன் கேட்ட கேள்வி. ''பேசாமல் தசரதனும் காட்டுக்குப் போய் இராமனுடன் தங்கியிருக்க வேண்டியதுதானே? ஏன் பிரிவாற்றாமை தாங்காமல் உயிர் விட வேண்டும்?''

அப் பிரபல பாகவதருக்கு இதற்குப் பொருத்தமான பதில் சொல்ல இயலவில்லை.



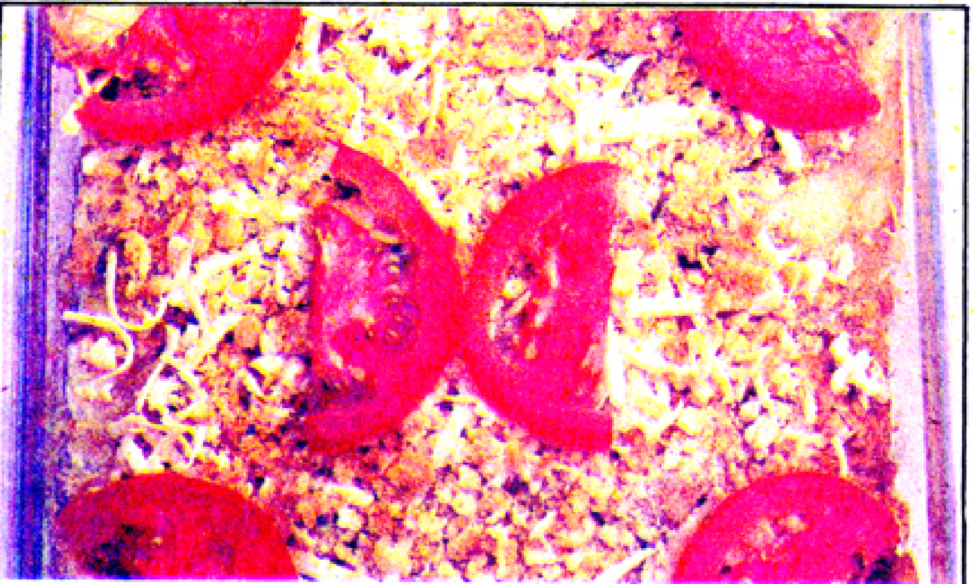
சில புதுமையான

வீடுகளில் நாமே சிறிய பார்ட்டிகள் கொடுக்கிறோம். திரும்பத் திரும்ப கலந்த சாதம், பூரி, தோசை தானா.... அதைத் தாண்டி கொஞ்சம் மாடர்னாகத் தயாரிக்கலாமே!

சமையற்கலை வல்லுநர்கள், மூன்று பேரை ஆளுக்கு இரண்டு 'டிஷ்'கள் செய்யச் சொல்லி 'பார்ட்டி' போல ஏற்பாடு செய்ய நினைத்தோம்.

சொன்னவுடன் உற்சாகமாக ஒத்துழைகக முன்வந்த மூவர் - ஸ்ரீலக்ஷ்மி மோகன்ராவ், உம்மி அப்துல்லா, சுஜாதா பிரகாஷ்.

ஸ்ரீலக்ஷ்மி இந்தத் துறையில் 16 வருட அனுபவம் பெற்றவர். எஸ்.சி.எஸ். கோத்தாரி அகாடமியில் 'சி' லெவல் சமையற்கலை வகுப்புகள், வீட்டிலும் வெளியிலும் சமையற்கலை வகுப்புகள், கிளப்புகளில் டெமான்ஸ்டிரேஷன் - என்று இவர் அனுபவம் நீளுகிறது. இந்தியன் வெஜிடேரியன் காங்கிரஸ், கோதுமை அஸோசியேஷன்





நடத்திய செமினார்கள் போன்ற வற்றில் பல பரிசுகள் இவர் திறமைக்குச் சான்று.

உம்மி அப்துல்லா 'மலபார் மாப் பிள்ளைச் சமையல்' 'எமிக்யூர் சமையல்' என்று இரு புத்தகங்கள் ஆங்கிலத்தில் எழுதி அவற்றை மலையாளத்தில் மொழி பெயர்த்தவர். அடையார் கேடரிங் கல்லூரி யில் பேகிங், ஐஸ் செய்தல், உணவுப் பொருட்கள் பாதுகாப்பு போன்ற துறை களில் டிப்ளமா பெற்றவர். 50 பேர் கொண்ட விருந்துகள், ஃபைவ் ஸ்டார் ஹோட்டல் விருந்துகள் ஆகியவற்றை ஏற்பாடு செய்து பழக்கம் உள்ளவர்.

சுஜாதா பிரகாஷ் மனையியலில் பட்டம் பெற்று, சமையல் போட்டிகளில் கலந்து கொண்டு பரிசுகள் பெற்றவர். சமையல் செய்முறை விளக்கங்கள், காய்கறிகளில் அழ கான வடிவங்கள் அமைப்பது, போன்றவை களில் ஈடுபட்டுள்ளவர்.

சரி, அறிமுகம் போதுமா இனி சமை

பார்ட்டி உணவுகள்



யல் குறிப்புகளுக்கு வருவோமா?



* லக்ஷ்மி

சீஸி ரைஸ் - (ஸ்ரீலக்ஷ்மி)

தேவையான பொருட்கள் :
புலவு அரிசி - 1 கப்
பால் - 1 கப்
தண்ணீர் - 1 கப்
பொடியாக அரிந்த சிறிய வெங்காயம் - ¼ கப்
அரிந்த பூண்டு - சில துண்டுகள்
அரிந்த கொத்துமல்லி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
அரிந்த புதினா இலை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
சீஸ் - 50 கிராம்
வெண்ணெய் - 50 கிராம்
உப்பு - ருசிக்குத் தகுந்த அளவு

செய்முறை :

பாலுடன் நீர் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். களைந்த அரிசி, வெங்காயம், பூண்டு, கொத்துமல்லி, புதினா, உப்பு இவற்றைச் சேர்த்துச் சிறிது நேரம் கொதிக்க விடவும். அரிசி பாதி வெந்ததும், துருவிய சீஸில் பாதி, வெண்ணெய், இவற்றைச் சேர்க்கவும். கலவை நன்றாகச் சேரும் வரை சமைக்கவும். கடைசியில் மீதியுள்ள துருவிய சீஸையும், கொத்துமல்லித் தழையையும் தூவி அலங்கரிக்கவும்.



* சுஜாதா

வெஜிடபிள் சுப்ரீம் - (உம்மி அப்துல்லா)

தேவையான பொருட்கள் :
வேகவைத்த Spaghetti/சாதம் - 1 கப்
பெரிய உருளைக்கிழங்கு - 1
கேரட் - 2
காலி ஃபிளவர் - சிறியது 1
குடைமிளகாய் - 1
Fresh cream – ½ கப் (தேவையானால்)
சீஸ் - 100 கிராம்
சீஸ்லிங் பிஸ்கட் பொடி செய்தது - 4 டேபிள் ஸ்பூன்
ரொட்டித் துகள்கள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு, மிளகுத்தூள் - ருசிக்கு ஏற்றாற் போல



* உம்மி

செய்முறை :

வெள்ளை ஸாஸ் தயாரிக்க : வெண்ணெய் 50 கிராம், மைதா 50 கிராம். பால் ½ லிட்டர். உப்பு, மிளகுத் தூள்.

வெண்ணெயை உருக வைத்து மாவைச்

சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும். மிதமான தீயில் சில செகண்டுகள் வெந்த பிறகு அடுப்பிலிருந்து எடுத்து பாலைச் சேர்த்துக் கிளறவும். மறுபடியும் அடுப்பில் வைத்து சற்றுக் கெட்டியாகும் வரைக் காய்ச்சவும்.

காய்கறிகளை நீள வாட்டத்தில் நறுக்கி வேக வைக்கவும். (குடைமிளகாயைத் தவிர) வெள்ளை ஸாஸில் க்ரீமைக் கலக்கவும். உப்பு, மிளகுத்தூள், துருவிய சீஸில் பாதியைச் சேர்க்கவும். காய்கறிகள், ஸ்பா கட்டி அல்லது சாதத்தைச் சேர்க்கவும். Baking dish ஒன்றின் உட்புறத்தில் எண்ணெய் தடவி இந்தக் கலவையை அதில் சேர்க்கவும். மேலே பொடி செய்த பிஸ்கட், ரொட்டித் துகள்கள், மீதி துருவிய சீஸ் இவற்றைச் சேர்த்து வெண்ணெயும் பொட்டுப் பொட்டாக வைத்து, கலவை கோல்டன் பிரவுன் நிறத்துக்கு வரும்வரை 'bake' செய்யவும்.

சிக்கன் விண்டாலூ

- (உம்மி அப்துல்லா)

தேவையான் பொருட்கள் :

கோழி - 1 கிலோ
பெரிய, காய்ந்த மிளகாய் - 8
சீரகம் - ¾ டேபிள் ஸ்பூன்
மஞ்சள் பொடி - ½ டேபிள் ஸ்பூன்
பூண்டு - 6 பற்கள்
இஞ்சி - 4'' துண்டு
கடுகு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
மிளகு - 5 -7
வினிகர் - ⅓ கப்
வெந்த முட்டைகள் - 4 (தேவையானால்)
பாதி வெந்த உருளைக்கிழங்கு - 4
அரிந்த வெங்காயம் - 2
பச்சை மிளகாய் வகிர்ந்து - 6
பட்டை - 2'' துண்டு
கிராம்பு - 6
நெய்/எண்ணெய் - 4 டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை :

மிளகாய், சீரகம், மஞ்சள் பொடி, பூண்டு, இஞ்சி, கடுகு, மிளகு இவற்றை வினிகருடன் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். எண்ணெயை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ந்தவுடன் வெங்காயத்தை வதக்கிக் கொண்டு துண்டாக்கிய கோழிக்கறியை அரைத்த விழுதுடன் சேர்க்கவும். சற்று நேரம் வதங்கியவுடன் பச்சை மிளகாய், பட்டை, கிராம்பு, உப்பு சேர்க்கவும். கறி நன்கு வதங்கியவுடன் 2 கப் நீர் சேர்த்து பாத்திரத்தை மூடி மிதமான தீயில் வேக வைக்கவும். கறி அனேகமாக வெந்த பின், நறுக்கிய உருளைக்கிழங்கு, முட்டை சேர்த்து நன்கு சமைக்கவும். தேவையானால் இன்னும் கொஞ்சம் நீர் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.





பனீர் மஞ்சூரியன்
- (ஸ்ரீலக்ஷ்மி)

தேவையான பொருட்கள் :
பனீர் - 200 கிராம்
எண்ணெய் - வதக்குவதற்கு
ஸ்பிரிங் ஆனியன் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
மாவிற்கு :
சோள மாவு - 3/4 கப்
உப்பு - தேவையான அளவு
மிளகுத்தூள் - ஒரு சிட்டிகை
தேவையான தண்ணீர்
ஸாஸ் :
அரிந்த பச்சை மிளகாய்
- 1½ டேபிள் ஸ்பூன்
உரித்த, நறுக்கிய பூண்டு
- 1½ டேபிள் ஸ்பூன்
வினிகர் - 1½ டேபிள் ஸ்பூன்
அஜினோமோடோ - ½ டீஸ்பூன்
வெஜிடபிள் ஸ்டாக் - 1½ கப்
(காய்கறிகளை வேகவைத்த நீர்)
உப்பு - தேவையான அளவு
மிளகுத்தூள் -
சோயா ஸாஸ் - 1 டீஸ்பூன்
1 டீஸ்பூன் சோள மாவு +
1 டேபிள் ஸ்பூன் நீர்

செய்முறை :

பனீரை ஒரு அங்குலத் துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும். சோள மாவு, உப்பு, மிளகுத்தூள் சேர்த்த விழுதில் முக்கி எடுத்து சூடான எண்ணெயில் பொன்னிறமாகப் பொரித்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

3 டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெயில் பூண்டு, பச்சை மிளகாய் 5 செகண்டுகள் வதக்கிக் கொண்டு, தீயைத் தணித்து சோயா ஸாஸ், வினிகர், உப்பு, அஜினோமோடோ, மிளகுத்தூள், வெஜிடபிள் ஸ்டாக் இவற்றைச் சேர்க்கவும். அது கொதிக்க ஆரம்பித்ததும் சோள மாவுக் கலவையைச் சேர்க்கவும். அது கொதித்ததும் பொரித்த பனீர்த் துண்டுகளைச் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் கிளறவும். அடுப்பிலிருந்து எடுத்து மேலே ஸ்பிரிங் ஆனியன், கொத்துமல்லித்தழை தூவிச் சூடாகப் பரிமாறவும்.

பறவைக்கூடு புட்டிங்
(முட்டையில்லாமல்)
- (சுஜாதா பிரகாஷ்)

தேவையான பொருட்கள் :
காய்ச்சிய பால் - 350 மி.லிட்டர்
சர்க்கரை - 8 டேபிள் ஸ்பூன்
சோள மாவு - 4 டேபிள் ஸ்பூன்
வனிலா எஸ்ஸென்ஸ் - சில துளிகள்
கோகோ தூள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
அலங்காரத்திற்கு :

சேமியா - ⅓ கப்
நெய் - 1 டீஸ்பூன்
பொடித்த சர்க்கரை - மேலே தூவ

செய்முறை :

சிறிது பாலைச் சோள மாவுடன் சேர்த்துக் குழைத்துக் கொள்ளவும். கோகோ தூளுடன் பாலைச் சேர்த்து குழைவாக்கிக் கொள்ளவும். மீதிப் பாலுடன் சர்க்கரையைச் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து அடுப்பிலிருந்து எடுத்து எஸென்ஸ் சேர்க்கவும். அதில் மூன்றில் ஒரு பங்கை எடுத்து முட்டை வடிவ 'கேஸ்'களில் வைத்து குளிர்ப்பதனப் பெட்டியில் குளிர வைக்கவும். மீதியில் கோகோ விழுதைக் கலந்து கொதிக்க வைக்கவும். சிறிது நேரம் மிதமான தீயில் கைவிடாமல் கிளறவும். ஆழம் குறைவான பாத்திரத்தில் (வட்டமாக இருந்தால் நல்லது) கலவையைச் சேர்க்கவும். சேமியாவை நெய்யில் பொன்னிறமாக வறுக்கவும். வெண் கலவையை முட்டைக் கேஸ்களிலிருந்து மெதுவாக நடுவில் கவிழ்த்தவும். பறவைக் கூடு போல வறுத்த சேமியாவைச் சுற்றி அடுக்கவும். பொடித்த சர்க்கரையை மேலே தூவி, குளிர வைத்துப் பரிமாறவும்.

தயிர் சாண்ட்விச் - (சுஜாதா பிரகாஷ்)

தேவையான பொருட்கள் :
ரொட்டி - பெரியது ஒன்று
தயிர் - 500 மி.லிட்டர்
சட்னிக்கு - கொத்துமல்லித் தழை - 1/4 கப்
வறுத்த உளுத்தம் பருப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
துருவிய தேங்காய் - ¼ கப்
பச்சை மிளகாய் - 3 (அ) 4
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை :

சட்னிக்குத் தேவையான பொருட்கள் எல்லாவற்றையும் சேர்த்து சிறிது நீர் விட்டு அரைத்துக் கொள்ளவும். ரொட்டியை சாண்ட்விச்சுக்கு ஏற்றாற்போல வெட்டிக் கொள்ளவும். நடுவில் சட்னியை வைத்து சாண்ட்விச் செய்து கொள்ளவும். தயிரில் சிறிது உப்புப் போட்டு அடித்து சாண்ட்விச்கள் மேல் விடவும். சிறிது மிளகாய்த் தூள், கொத்துமல்லித்தழை அலங்காரமாகத் தூவவும்.

இப்போது ஒரு நவீன பார்ட்டி கொடுக்க ரெடியாகி விட்டோம்!

- நிர்மலா சக்கரவர்த்தி

படங்கள் : ரமணன்.



வீட்டில் பெண்ணாய் வெளியே ஆணாய்...
இருவரின் கடமையும் ஒருத்தியின் தலையில்...

இதுவா பெண் விடுதலை ?

பெயர் : சந்தியா : படிப்பு : எம்.பி.ஏ.

தொழில் : மார்க்கெட்டிங் மானேஜர்

பொழுது போக்கு : துணிதுவைத்தல், பாத்திரம் கழுவுதல், வீடு பெருக்கி சுத்தம் செய்தல், குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்ளுதல், கணவன் மற்றும் மாமனார் மாமியாருக்கு பணிவிடை செய்தல், கடைக்கு சென்று மளிகை, காய்கறிகள் வாங்குதல் இத்யாதி

அவள் ஒரு சராசரி இந்தியப் பெண், அவளுக்கும் சில கனவுகள் உண்டு. மேற்கொண்டு படித்தல், ஃபாரின் டூர் போதல், ஒரு நாவல் எழுதுதல்... இப்படியெல்லாம். ஆனால் நேரம்...? காலை எழுந்ததிலிருந்து இரவு படுக்கப் போகும்வரை வீட்டிலும் ஆஃபீசிலுமாய் வேலை வேலை வேலை. அவள் கனவுகள் இல்லறம் என்ற இனிய சிறையில். அவளுக்கு வேண்டியதெல்லாம் அன்பாய் அனுசரணையாய் உதவும் கணவன், வலதுகரமாய் வீட்டு வேலைகளில் உதவும சமையலறை சாதனங்கள், சூர்யா மற்றும் ஸ்விஃப்ட் மிக்சியைப் போல.

சூர்யா மற்றும ஸ்விஃப்ட் மிக்சி,
புதுமைப் பெண்ணுக்கோர்
அரிய படைப்பு.

டீலர்கள் இல்லாத ஏரியாக்களிலிருந்து டீலர் விண்ணப்பங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

சூர்யா பெண்மணி போட்டி

சந்தியா போன்ற எந்த இந்தியப் பெண்ணும் இந்த போட்டியில் கலந்து கொள்ளலாம்.

மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்க :
சூர்யா எண்டர்பிரைசிஸ், ஐந்தாம் மாடி,
செஞ்சுரி பிளாசா, 560-562, அண்ணாசாலை
தேனாம் பேட்டை, சென்னை - 600 018.
தொ.பே.: 454766, 452332

I.N.N.E.R.S.K.Y./S.E./91

திருமணம் ஆனவுடன் கணவருடன் 'ஜாம்பியா' சென்று குடித்தனம் செய்ய ஆரம்பித்த திருமதி மாலா நடராஜன் சமையல் கலையில் அங்கு தமிழர்களும், குறிப்பாக ஆண்களும் காட்டும் ஆர்வத்தை (நாம் 'ஜாம்பியா'வில் இருந்தால் எப்படி இருக்கும்? நினைவே இனிக்கிறது நம் ஊர்ப் பெண்களுக்கு) நம்முடன் பகிர்ந்து கொள்கிறார்.



"ஜாம்பியா" விலிருந்து ஜாம் ஜாமென்று உருவாகும் நள மகாராஜாக்கள்

''ஜாம்பியா செல்லத் தயாரான போது என் மனம், 'ஊர் எப்படி இருக்குமோ? 'போர்' அடிக்குமோ?' என்றெல்லாம் அலை பாய்ந்து கொண்டிருந்தது. அங்கு சென்றவுடன் இந்தியாவிலிருந்து நிறைய பேர் வந்திருந்தது தெரிந்து மிகவும் சந்தோஷப்பட்டேன். எல்லோரும் ஒரே குடும்பத்தினர் போல அன்புடன் நடந்து கொள்கின்றனர். பண்டிகைகளைத் தனியே கொண்டாடுவதே இல்லை எனலாம். ஒவ்வொருவரும் ஒரு பொருள் (அயிட்டம்) கொண்டு வந்து சேர்ந்து சாப்பிடுவது வழக்கம். பிறந்த நாள், தீபாவளி, ராம நவமி, கார்த்திகை, நவராத்திரி எல்லாப் பண்டிகைகளும் சேர்ந்தே கொண்டாடுகிறோம். ஆளுக்கு ஒரு 'டிஷ்' செய்வதால் சிரமமும் தெரிவதில்லை. மேலும் எனக்கு இரண்டு பெண் குழந்தைகள்.

இந்த ஊரில் வேறு எந்தவிதப் பொழுதுபோக்கும் இல்லாததால் அவர்களுக்கு விதவிதமாகச் சமையல் செய்து காண்பித்தும், பிறரை உபசரித்தும், 'சமையற்கலையைப் பட்டம் பெறும் அளவு அனுபவத்திலேயே உயர்த்தியுள்ளோம் நாங்கள். என் தாயும் இந்தியாவில் மிகவும் நன்றாகச் சமைப்பவர். குக்கரி வகுப்புக்கள், ஜூஸ் வகுப்புக்கள், நடத்துபவர். அவர் செய்வதைப் பார்த்துக் கற்றுக் கொண்டதை இங்கு நானும் சொல்லிக் கொடுத்து வருகிறேன். இங்கு யார் வீட்டில் பிறந்த நாள் வந்தாலும் நான்தான் கேக் செய்து தருவது வழக்கமாகி விட்டது. 'குக்கரி' தவிர வேறு பொழுது போக்கே இல்லாததால் நம் உணவு தவிர மலையாளம், கன்னடம், ஆந்திரா, பெங்காலி முதல் சைனீஸ் நூடுல்ஸ் வரை பெண்கள் அனைவரும் வல்லுனர்களாகி விட்டோம் என்றால் மிகையாகாது. இங்கு ஹோட்டல்களே கிடையாது என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. அதனால் விருந்தினர்களை நம்மூர்க்காரர்கள் மட்டுமின்றி சைனீஸ், ஜாம்பியன்ஸியினரையும் திருப்திப்படுத்த வேண்டியதும் அவசியமாகிறது.

நான் ஒரு முறை வெளிநாட்டினரையும் ஜாம்பியன்ஸையும் விருந்துக்கு அழைத்திருந்தேன். நம் ஊர் இட்லி, சாம்பார், சுட்ட அப்பளம், ரஸம் போன்றவைகளைத் தயாரித்திருந்தேன். இட்லியை அவர்கள் 'ஸேவரி புட்டிங்' என்றும், அப்பளத்தை ஃபிளையிங் பிளேட்' என்றும் புகழ்ந்து தள்ளினர். எண்ணெய் இல்லாமல் எப்படி அப்பளம் சுடப்படுகிறது என்று கேட்டு ஆர்வத்துடன் தெரிந்து கொண்டனர். அவர்கள் உடலைச் சீராக வைத்துக் கொள்வது பற்றிக் கவனமாக இருப்பதால் இட்லியும்

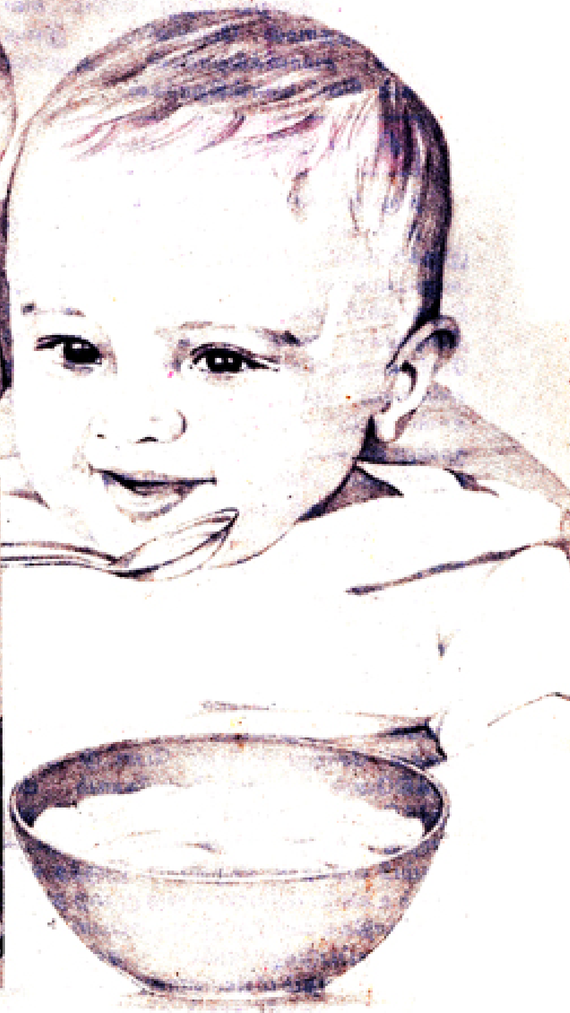
அப்பளமும் பிடித்த அயிட்டமாகிப் போனது. 'மைக்ரோ வேவ் ஓவனில்' நம் வடகத்தை எண்ணெய் இல்லாமல் பொறித்தால் பெரிதாகப் பொரிந்து வரும். அப்பளத்தையும் வைத்துச் சுட்டு விடலாம்.

இங்கு நடக்கும் ஒரு சந்தோஷமான, ஆச்சரியமான, ஒரு விஷயத்தை நான் சொல்லியே ஆக வேண்டும். இங்கு "Men's Cooking Party"" என்று கண்டிப்பாக ஏற்பாடு செய்யப்படுகிறது. அதில் ஆண்களே அடுப்பு மூட்டிச் சமைப்பதிலிருந்து, துடைத்து, சுத்தம் செய்து, பெண்களுக்குப் பரிமாறி உபசரித்து, 'டாப் டு பாட்டம்' எல்லாவற்றையும் செம்மையாக, நேர்த்தியாகச் செய்கிறார்கள். இந்தப் பார்ட்டியில் என் கணவரே முதன்மையாக உள்ளார். சமையல் அதிகம் தெரியாத அவர் இன்று 50 பேருக்குச் சமைப்பார் என்பது ஆச்சரியமான விஷயம். ஜாம்பியாவில் நளன்கள் பலர் உள்ளனர். என் கணவரே சொந்தமாகத் தயாரித்த ஒரு அயிட்டத்தை விருந்தில் தற்போது அனைவரும் விரும்புகின்றனர். அது என்ன தெரியுமா? 'பப்பட் சமோசா'! உருளை, பீன்ஸ், காரட், கோஸ், பட்டாணி, வெங்காயம் எல்லாவற்றையும் சமோசாவுக்குச் செய்வது போல் செய்து இரண்டு பப்படங்களுக்கு நடுவே வைத்து மைதா மாவில் செய்த பசையால் ஓரங்களை மூடி நன்கு ஒட்டியதும் எண்ணெயில் நிமிடத்தில் பொரித்து எடுத்து விட்டார் என்றால் பாருங்களேன்.

மனைவிக்கு உடம்பு சரியில்லை, இந்தியாவுக்குப் போய் விட்டாள் என்றெல்லாம் கவலையே படுவதில்லை. பெண்களுக்கு ஓய்வு கிடைக்க உதவுவதாக நினைத்தே ஆண்கள் சந்தோஷத்துடன் செய்கிறார்கள். இங்கு அதிகம் கிடைக்கும் சோள மாவினைக் கொண்டு அரிசி உப்புமா, தோசை போலச் செய்யப் பழகி விட்டோம். சோயா பீன்ஸூம் இங்கு அதிகம். புழுங்கல் அரிசி மூன்று கப்புடன், ஒரு கப் சோயா பீன்ஸ், இரண்டு ஸ்பூன் உளுந்து, சிறிது வெந்தயம், உப்புச் சேர்த்து அரைத்து மறுநாள் தோசை செய்தால் மிகவும் சுவையாக உள்ளதோடு சத்துணவும் கூட இல்லையா?

தன்னை, தன் ஊர்ப் பெண்களை விட ஆண்களைப் பற்றியே அதிகம் கூறி மகிழ்கிறார் மாலா. நம் ஊரில் தேங்காயைத் துருவிக் கொடுத்தாலே மேலும் கீழும் பார்க்கும் ஜனங்கள் இதைப் பற்றி என்ன நினைக்கக்கூடும்?

– பானுமதி இராமச்சந்திரன்.





மிருதுவான போஷாக்கு

உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்களாகும் சமயத்தில் அவனது இயற்கை உணவான பாலுடன் எளிதில் ஜீரணிக்க உகந்த போஷாக்கு உணவான நெஸ்டத்தையும் கொடுங்கள்.

பாலுடன் கலந்து தயாரிக்கப்பட்ட நெஸ்டம் உங்கள் குழந்தையின் மிருதுவான முதல் திட உணவாகும். ஏனெனில் இதில் குழந்தை ஆரோக்கியமாய் வளர்வதற்குரிய எல்லா போஷாக்குகளும் சமச்சீர் அளவில் அடங்கியுள்ளன. உங்கள் குழந்தையின் உணவில் வெவ்வேறு சுவையைக் கூட்ட விரும்பினால், அவ்வகை உணவுடன் நெஸ்டத்தை கலந்து கொடுங்கள். உதாரணமாய் வேக வைத்த பழங்கள், வேகவைத்து மசிய வைத்த காய்கறிகள் மற்றும் பருப்பு வகைகள்.

அரிசி சேர்த்த நெஸ்டம் போஷாக்கு நிறைந்த ஸீரியல் ஆகும். உங்கள் குழந்தை இதை எளிதில் ஜீரணிக்கும். உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு மருத்துவர்கள் சிபாரிசு செய்யும் எல்லாவித போஷாக்கும் இதில் உள்ளன. உறுதியான எலும்புகளுக்கும் பற்களுக்கும் தேவையான கால்ஷியம்; ஆரோக்கியமான ரத்தத்திற்கு தேவையான இரும்பு சத்து; பட்டு போல் பளபளக்கும் சருமத்திற்கும், ஒளிவீசும் கண்களுக்கும், நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கும் தேவையான வைட்டமின்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

உங்கள் செல்லக் குழந்தை நெஸ்டத்துடன் சேர்ந்து வளர்வதை கவனியுங்கள்.

இலவச நெஸ்டம் செய்முறை புத்தகத்திற்கு எழுதுங்கள். போஸ்ட் பேக் 25, புது டில்லி-110016.

எளிதில் ஜீரணிக்க வல்ல பேபி ஸீரியல்.

நெஸ்டம்



நம் வீடுகளில் பிறந்தநாள், ஆண்டு நிறைவு, சுமங்கலிப் பிரார்த்தனை போன்ற நிகழ்ச்சிகளுக்கு ஐம்பது பேருக்கு சமைக்கத் தெரியாமல் நாம் சில பெண்களை அழைத்து சமைக்கச் சொல்வதுண்டு. சில சமயங்களில் நிறைய மீந்து விடும். சில சமயம் பத்தாமல் போய்விடும். இதை எப்படிச் சமாளிக்கிறார்கள். அனுபவ சாலிகள் சிலர் சொல்கிறார்கள்.


* விசாலம்

சிறிய விசேஷங்களில்....

திருமதி விசாலம் சங்கர நாராயணன் :

நான் பல வருடங்களாக இத்துறையில் இருக்கிறேன். நீங்கள் கேட்பது போன்ற அனுபவங்கள் நிறைய உண்டு. ஒரு முறை திருவான்மியூரில் குழந்தைக்கு ஆண்டு நிறைவுக்கு சமைக்கக் கூப்பிட்டனர். 40 பேர் வருவார்கள் என்றனர். வந்தவர்கள் எவ்வளவு தெரியுமா? 110 பேர். இரண்டு காஸ் அடுப்புகள் இருந்தன. மாறிமாறி, மூன்று தடவை சாதம் வடித்தேன். தக்காளி, எலுமிச்சை, மிளகு சீரகப் பொடி சேர்த்து ரஸத்தை அதிகமாக்கினேன். கடலை மாவை வறுத்துச் சட்டென மைசூர் பாகு கிளறினேன். வெந்த பயத்தம் பருப்பில் சிறிது எடுத்துப் பாலும் நீரும், சர்க்கரை, ஏலமும் சேர்த்து பாயசம் வைத்தேன். பயத்தம் பருப்பு இல்லாவிட்டால் தேங் காய், அரிசி அரைத்து வெல்லம் சேர்த்தால் பாயசம் ரெடி. சாம்பாரில் கடலை மாவை நீர்க்கக் கரைத்துவிட்டு பச்சைமிளகாயை வதக்கி சேர்த்து உப்புப் போட்டு அதிக மாக்கினேன். பரிமாறியவர்களும் மிக நேர்த்தியாக, வீணாக்காமல் பார்த்துப் பார்த்து பரிமாறினார்கள். நல்ல பெயருடன் திரும்பி வந்தேன். மிகுதியாய் இருந்த வீடு களும் உண்டு. மத்யானம் ஒரு முறை நன்றா கக் கொதிக்க வைத்து இரவு சாப்பாட்டிற்கு உபயோகப்படுத்துவேன். நன்றாகவே இருக்கும். சாதம் மீதியானால்தான் கஷ்டம். தேவையில்லாமல் சாதம் வடிப்பதில்லை.


* துளசி


* வெங்கட்ராமன்

திருமதி துளசி

இந்தத் தொழிலில் பல வருடங்கள் அனுபவம் உண்டு. சமாளிப்பது அடிக்கடி நடக்கும் விஷயம்தான். எப்போதுமே முதல் கலத்துக்குப் பருப்பு எடுத்து வைப்ப தைக் கொஞ்சம் அதிகமாக வைப்பேன். ஆள் அதிகமானால் புளி கரைத்த மீதியைக் கொட்டாமல் வைத்திருப்பதால் அதனுடன் பச்சை மிளகாய் வதக்கி, உப்புப் போட்டு பருப்பைச் சேர்த்து சாம்பாராக்குவேன். எலுமிச்சையைப் பிழிந்து உப்புப் போட்டு


* கண்ணன்

சமாளிப்பது எப்படி?

ரஸத்தைப் பெருக்குவேன். உ.கிழங்கு வேக விட்டு (அரை வேக்காடாக) சட்டென வதக் கினால் கறி ரெடி. இரவுக்கு நறுக்கிய காய் கறி இருந்தால் அதைக் குக்கரில் வேகவிட்டு தேங்காய் திருவினது, மிளகாய்ப் பொடி, உப்பைச் சேர்த்து கடுகு தாளித்தால் கூட்டு ரெடி. அறுபதாம் கல்யாணம் ஒன்றில் வந்த கூட்டத்தை சமீபத்தில் இப்படித்தான் சமா ளித்தேன். மைதா அல்லது கடலை மாவை சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளறி 5 நிமிடத்தில் கேக் போட்டுவிடலாம்.

மீந்துவிட்டால் கவலையில்லை. கை படாமல் முதலிலேயே சாம்பார், ரசம், கறி, கூட்டை எடுத்துவைத்து இரவுக்கு உபயோ கிக்கலாம். பலர் சாதம் குழம்பு கலந்து கதம்ப சாதமாக்கி வாசலில் விநியோகம் செய்கிறார்கள். புண்ணியம்தானே. பொரு ளும் வீணாகாது.

கல்யாணங்களில்.....

திரு. வெங்கட்ராமன்

சமாளிப்பது என்பது இத்துறையில் சகஜமான ஒன்று. சமயத்தில் மூளைக்கு வேலை கொடுத்துத் திறமையாக வேலை செய்தால்தான் காண்ட்ராக்டர் தொழிலுக்கே வரமுடியும். என் அனுபவத்தில் வித்தியாச மான ஒன்றைச் சொல்கிறேன்.

ஒரு முறை ஒரு செல்வந்தர் வீட்டுக் கல்யாணம் தாசப்பிரகாஷில் நடந்தது. 400 பேர் வருவார்கள் என்றார். வந்தவர்களோ 800 லிருந்து 900 பேர் வரை. முகூர்த்தமோ 11 மணி. இரு வீட்டாரும் உள்ளூரில் (புரசைவாக்கத்திலேயே) இருப்பவர்கள். அனைவரும் சாப்பிட்டுத்தான் போவார்கள் என்ற நிலை. டிபனுக்குப் பிறகு கூட்டம் அலை மோதியது. அந்தக் கட்டிடத்திலுள் மூன்று திருமண மண்டபங்கள் உள்ளன. அடுத்திருந்த இரு திருமணங்களிலும் வேலை செய்தவர்கள் (காண்ட்ராக்டர்கள்) எனக்கு மிகவும் பரிச்சியமானவர்கள். அந்த இரு திருமணங்களிலும் கூட்டம் எதிர் பார்த்ததை விடக் குறைவாக இருந்ததால் அங்கிருந்து சாம்பார், ரசம், கறி, ஊறுகாய் வாங்கிக் கொண்டு ஒரு பந்தியை சமாளித்தோம். அதற்குள் நறுக்கிய பீன்ஸை அரை வேக்காடு வேகவைத்து உசிலியுடன் சேர்த்தேன். வேறு கறி அடுத்த பந்திக்கு. தெய்வாதீனமாய் அடுத்தடுத்த மண்டபத் துக்காரர்கள் உதவும்படி நேர்ந்ததை நான் மறக்கவே மாட்டேன்.

மீதி இருப்பது என்பதை ஏழைக ளுக்கோ, அனாதைப் பள்ளிகளுக்கோ அனுப்ப வேண்டியதுதான்.

வேறு ஒரு காண்ட்ராக்டர் சொன்னார் : மிகப் பெரிய பணக்காரர் ஒருவர். அவருக்கு எரித்த குழம்பு மிகவும் பிடிக்கும். கல்யா ணத்தின் முதல் நாளிலிருந்து கட்டுசாதக் கூடை வரை மீந்த எல்லா அயிட்டங் களையும் சின்னதாய் தனியாய் எரிந்து கொண்டிருந்த அடுப்பில் அண்டாவில் கொட்டிக் கிளறிக் கொண்டே இருந்தோம். மூன்றுநாள் முடிந்து வீட்டுக்குப் போகும் போது அந்தக் குழம்பை எடுத்துப் போய் நாலுநாட்கள் திருப்தியாக சாப்பிட்டதாகச் சொன்னாராம். பொருளும் வீணாக வில்லை. அவரும் சந்தோஷம் அடைந்தார்.

திரு. கண்ணன்

நான் சமையலுக்கு வந்ததே ஆச்சரிய மான விஷயம். டி.வி.எஸில் வேலை செய்து பிறகு வேறு வேலை தேடிக் கொண்டிருந்தபோது சென்னையில் மிகப் பிரபலமான சமையல் காண்ட்ராக்டர் பாலக் காட்டு இராமநாதய்யரிடம் வேலைக்குச் சேர்ந்தேன். ஒரு முறை முதலாளி வராமல் வேறொரு சமையல்காரருடன் நானும் இன் னொருவரும் வெளியூர் கல்யாணத்துக்குச் சென்றோம். திடீரென்று கோபித்துக் கொண்டு சமையல்காரர் வேலை செய்ய முடியாதென்று விட்டு, விட்டுப் போய் விட்டார். கூடமாட செய்தது தவிர சமைத் ததே இல்லை நான். ஒப்புக் கொண்ட கல்யாணம் நடக்க வேண்டுமே என்ற நிலை யில் துணிந்து சமைத்தேன். மறுநாள் முத லாளி வந்ததும் விஷயத்தைக் கேள்விப் பட்டு அன்றிலிருந்து என்னையே சமைக் கும்படி உத்தரவிட்டார். இன்றுவரை தனி யாகச் சமைத்து காண்ட்ராக்டர் ஆகுமளவு உயர்ந்துள்ளேன். சமயோஜிதமும் அனு

பவம்தான் சமயத்தில் கைகொடுத்தது.

நிறைய பேர் வந்துவிட்டால் இரண்டு பந்தி முடிந்து மூன்றாவது பந்திக்குள் ஏதாவது நிச்சயம் செய்துவிடலாம். சுலபமாக உருளைக்கிழங்கு தோலுடன் நறுக்கிய கறி செய்யலாம். வெந்த சாதத்தை வெந்நீருடன் சேர்த்துக் குழைத்து பால், சர்க்கரை ஏலம் சேர்த்தால் பாயசம் ரெடி. முதல் பந்தி முடிந்ததுமே மனத்தில் கணக்கு தெரிந்துவிடும். ஒவ்வொரு பந்திக்கும் வேற வேற அயிட்டமாக நான்கு பந்தியை முடித்ததும் உண்டு.

நிறைய பேர் வராமல் ஜானவாஸ சாம்பார், ரசம் மீந்தால் மறுநாள் காலை இட்லிக்கு வெங்காயம் நிறைய போட்டு கொதிக்க வைத்து கொத்ஸுவாக மாற்றலாம். இரவு வடித்த குழைந்த சாதம் மீந்தால் மறுநாள் பொங்கலுக்கு வைக்கலாம். சாமான்களை வீணாக்க மாட்டோம். மேலும் நான் தீவிர ஐயப்ப பக்தன். அன்ன



✱ வைத்திய நாதன்



✱ திருமதி ரூபாவதி

தானத்துக்கு முதலிடம் கொடுப்பவன். மீந்துவிட்டால் கவலைப்படாமல் கலந்த சாதம் (அ) கதம்ப சாதமாக்கி ஏழைகளுக்கு விநியோகம் செய்து புண்ணியம் தேடச் சொல்வேன்.

திரு. ஷண்முக வைத்தியநாதன்

என்னை சிம்ஸன் மாமா என்று அன்புடன் அழைப்பார்கள். ஒரு முறை குசலாம்பாள் கல்யாண மண்டபத்தில் நடந்த கல்யாணத்தில் அறுநூறு பேர் வருவார்கள் என்று சொன்னார்கள். வந்தவர்கள் தொள்ளாயிரம் பேர். பந்தி நடந்து கொண்டிருக்கும் போதே திருமணஹாலில் இன்னும் கூட்டம் எவ்வளவு உள்ளது என்று பார்வையிட்டுக் கொண்டே வந்தேன். புளி கொதித்துக் கொண்டிருந்தது. துவரம் பருப்பைக் கொதிக்கும் நீரில் போட்டு அரை வேக்காடு வெந்ததும் கிரைண்டரில் அரைத்து புளி நீருடன் சேர்த்து உப்பு, சாம்பார் பொடி சேர்த்து சாம்பாரைப் பெருக்கினேன். இரவுக்கு வைத்திருந்த கோஸ், கத்தரி இரண்டையும் நறுக்கி இரண்டு, இரண்டு பந்திக்குக் கறியாக அனுப்பினேன். அப்பளம் பொரித்துச் சமாளித்தேன். பந்தியை நிதானமாகப் போட்டு, இலை எடுத்து, டம்ளர் எடுத்து அலம்புவதை நிதானமாக்கிச் செயல்பட்டால் அதில் கொஞ்ச நேரத்தை இழுத்தடிக்கலாம்.

ஒரு கல்யாணத்துக்கு பாதாம்கீர் போட வேண்டும் என்று பேச்சு. பாதாம் அரைத்துக் கரைத்து சர்க்கரை சேர்த்து சாரைப் பருப்பு, பிஸ்தா போட்டு கரைத்து வைத்து அந்த அண்டாவை வேறொரு பெரிய அண்டாவினுள் இறக்கி பெரிய ஐஸ் கட்டிகளை உப்பு தூவி அண்டக்கொடுத்து வைக்க வேண்டும். பாதாம் கீர் அன்று கெட்டுப் போய்விட்டது. உடனே நல்ல சூடான வெந்நீரில் பால்பவுடரைக் கரைத்து 'ஆல்மண்ட்' என்ற பாதாம் எஸன்ஸையும் கேசரி பவுடரையும் சேர்த்தேன். கெட்டுப் போன பாதாம் கீரில் மேலே மிதந்து கொண்டிருந்த சாரைப் பருப்பு, பிஸ்தா பருப்பை எடுத்து இதிலே சேர்த்தேன். கட்டி ஐஸைப் போட்டு பரிமாறினேன்.

அதிகம் பேர் என்று சொல்லி குறைவாக வந்தால் பகலில் மீந்ததை சில அயிட்டங்களைத்தான் இரவு உபயோகிக்க முடியும். மீ தி ை ய வேலையாட்களுக்குக் கொடுத்து விடுவோம்.

வீடுகளில்....

இரண்டு குடும்பத்தலைவிகளின் யோசனைகள் :

ரூபாவதி

நல்ல கேள்விதான். சமீபத்தில் எனக்கும் இந்த அனுபவம் ஏற்பட்டது. காலையில் அரிசி உப்புமா செய்து சாப்பிட்டபின் நிறைய மீதி இருந்தது. மாலை அதையே

கொடுத்தால் குழந்தைகள் அழுகையோடு நெற்றிக் கண்ணைத் திறக்கும் கணவர் வேறு. வீணாக்கவும் மனதில்லை.

மாலை எடுத்தேன் அந்த உப்புமாவை. சிறிது வெந்நீர் தெளித்து வடை போலத் தட்டினேன். அடுப்பில் தோசைக் கல்லைப் போட்டு இருபக்கமும் எண்ணெய்விட்டு ரோஸ்ட் செய்தேன். தவலஅடை ரெடி. பள்ளியிலிருந்து திரும்பியதும் ஒரு வெட்டு வெட்டினர். பிழைத்தேன் அன்று.

பேல்பூரி கொஞ்சமாக செய்திருந்த போது நண்பர்களுடன் வந்துவிட்டனர் குழந்தைகள். சட்டென அவலை எடுத்துப் புடைத்துத்தட்டி டால்டாவில் பொரித்தெடுத்து மசாலா, மஞ்சள் பொடி தூவி அக்கலவையை அதனுடன் சேர்த்து அதிகமாக்கிப் பரிமாறினேன். பறந்துவிட்டது போங்கள்.

திருமதி ரேவதி ராம்மோஹன்

இட்லி மாவைக் காலையில் உபயோ



கப்படுத்தியாகிவிட்டது. திரும்ப மறு நாளும் அதே இட்லியா? பிரச்னைதான். இட்லிமாவை எடுத்து குட்டி, குட்டி டம்ளர்களில் ஊற்றி ஒவனில் வைத்தேன். மொறு மொறு வென்ற கேக் தயார். சாஸுடன் போட்டு வெஜிடபிள் இட்லி ஒருநாள் செய்தேன். மூன்று நாள் ஓடியது.

'பிரட்' நிறைய இருந்தது. மாலை டிபனுக்கு புதுமாதிரி செய்ய திட்டமிட்டேன். பிரட்டை (சிறு ஸ்லைஸாக்கியதை) பொரித்தெடுத்தேன். சர்க்கரை கலந்த பாலில், சாரைப் பருப்பு முந்திரி பருப்பு, ஏலக்காய் சேர்த்து அந்தப் பொரித்த ரொட்டித் துண்டுகள் மேல் ஊற்றி வைத்தேன். குழந்தைகளையும் ரொட்டித் துண்டுகளையும் பத்து நிமிடத்தில் காணவில்லை. அப்பாடா? 'பிரட்'டுக்கு மாற்று டிபன் கண்டுபிடித்தாகிவிட்டது.

தொகுப்பு : ஆதித்யா

பசி நமக்கு எப்படி ஏற்படுகிறது? ஏன் ஏற்படுகிறது என்று யோசித்துப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? நம் உடலுக்குத் தேவையான இயங்கும் சக்தியை இரத்தம் மூலமாகவே உடல் பெறுகின்றது. உடல் உறுப்புக்கள் எல்லாம் இயங்குவதற்குத் தேவையான சத்து இரத்தத்தில் குறைந்ததும், 'பசி' உணர்வு நமக்குத் தோன்றுகிறது. உடனே சாப்பிடுகிறோம். ஆனால் நாம் சாப்பிடுவதன் மூலம் உடல் இயக்கத்துக்குத் தேவையான சத்துக்களை அளிக்கிறோமா என்பது கேள்விக்குரியது!

நாம் உண்ணும் உணவுப் பொருட்கள் அனைத்திலும் ஏதேனும் ஒரு சத்தோ, பலவோ இருக்கிறது. ஆனால் நாம் இந்தச் சத்துக்களை பல விதங்களில் இழந்து விடுகிறோம். நாக்குக்குச் சுவையாக இருப்பதற்காகவும், கண்ணுக்கு நிறைவாக இருப்பதற்காகவும். காய்கறிகளைப் பக்குவம் செய்கிறோம்; வறுக்கிறோம். பொரித்து எடுக்கிறோம். அதிக சூட்டில் வதக்குகிறோம். இவைகளால், காய்கறிகளிலிருக்கும் தாதுப் பொருட்கள், வைட்டமின்கள் பெருமளவில் அழிந்து போகின்றன.

நம்முடைய பற்களின் அமைப்பானது, கடினமான பொருட்களையும் நன்கு கடித்து உண்ணும் வகையில் உள்ளது. ஆனால் நாம் பற்களை முழுதும் பயன்படுத்துவதில்லை. ''நொறுங்கத்தின்னால் நூறு வயது'' என்பார்கள். சாப்பிடும் ஒவ்வொரு கவளத்தையும் நன்கு மென்று உமிழ் நீருடன் கலந்து வயிற்றுக்கு அனுப்ப வேண்டும். வயிற்றில் ஜீரணமாகி இரத்தத்தோடு உணவுச் சத்துக்கள் கலக்கும். நாம் சாப்பிடும் உணவிலிருந்து தாதுக்களையும் வைட்டமின்களையும் பிரித்து எடுத்துக் கொள்ளும் இரத்தக் குழாய்கள், அவற்றைக் கொண்டுதான் உடல் உறுப்புக்களை இயங்க வைக்கிறது.

ஆகையால் நம் உடலுறுப்புக்கள் சீராக இயங்கவும், அதற்குத் தேவையான சத்துக்களை நாம் குறையாமல் அளிக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது. உணவு வகைகள் பலவற்றைப் பக்குவம் செய்யாமல் சாப்பிடுவதன் மூலம் நிறைந்த அளவில் தாதுக்களை சுலபமாகப் பெறலாம்!

சில வகையான உணவுகளை நாம் பக்குவம் செய்யாமல், பச்சையாகவே சாப்பிட வேண்டும். சாலட், பச்சடி, இனிப்புப் பச்சடி என்று பல வகையில் சாப்பிடலாம்.

தினம் ஒரு சாலட்

உடல் வளர்ச்சிக்கும் அதன் ஆரோக்யத்துக்கும் அழகுக்கும் மிகவும் அத்யாவசியமானது தண்ணீர். ஒரு நாளில் ஒருவர் எட்டு டம்ளர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும், அத்துடன் நீர் நிறைந்த பச்சைக் காய்கறிகள், கீரைகளைச் சாப்பிட வேண்டும். பச்சைக் காய்கறிகளை வறுப்பதால் அல்லது பொறிப்பதால் அதிலுள்ள நீர்ச்சத்து சுண்டி விடுகிறது. ஆகவே நீர்ச்சத்து மிகுந்த காய்களை பக்குவம் செய்யாமல் சாலட் தயாரித்துச் சாப்பிட வேண்டும். என்னென்ன வகையில் சாலட் தயாரிக்கலாம் என்று பார்ப்போம்.

முட்டைக் கோஸில் நிறைய பாஸ்பரஸ், வைட்டமின்கள் உள்ளன. காரட்டில் 'சி' வைட்டமின் மிகுந்துள்ளது, எலுமிச்சம் பழத்திலும் 'சி' வைட்டமின் அதிகம். பச்சைப் பட்டாணியில் புரோட்டீன் உள்ளது.

மிக்சட் சாலட்

முட்டைக்கோஸ், காரட் இவைகளைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். தக்காளியை ஸ்லைஸ் செய்து கொள்ளவும். பட்டாணியை உரித்துப் போட்டு இக்கலவையில் இரண்டு எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து ஒரு ஸ்பூன் மிளகுத்தூளையும் தூவி தேவையான உப்பு சேர்த்து, கொத்து மல்லித் தழையைப் பொடியாக அரிந்து

சுவைக்காக சத்தை இழக்கலாமா?



போடவும். சாலட் நன்கு கலந்து அப்படியே சாப்பிட்டாலும் சுவையாக இருக்கும். சாப்பாத்தியுடனும் சாப்பிடலாம்.

பீட்ரூட், காரட், வெள்ளரிக்காய், பெங்களூர் கத்தரிக்காய் போன்றவற்றை நன்றாகக் கழுவி, மேல் தோலை மெல்லியதாக எடுத்து விட வேண்டும். பின்பு துருவி சிறிது கெட்டித்தயிர் சேர்த்து கடுகும் பச்சைமிளகாயும் தாளிக்க வேண்டும். தேவையான உப்புப் போட்டு, கொத்து மல்லித் தழையைப் பொடியாக அரிந்து போடவும். இவ்வகை சாலட், சாம்பார் சாதத்துக்குத் தொட்டுக் கொள்ளலாம். வெய்யில் காலங்களில், பிரிட்ஜில் வைத்து விட்டு பகல் வேளையில் ஒரு கோப்பை சாப்பிடுவதால் உடல் உஷ்ணம் குறையும்.

பருப்பு சாலட்

பயத்தம் பருப்பு அரை ஆழாக்கு எடுத்து இரண்டு மணிநேரம் ஊற வைத்து விட்டுப் பிறகு, நன்றாகத் தண்ணீரை வடித்து விடுங்கள். இதில் ஒரு கேரட், ஒரு வெங்காயம் நறுக்கிப் போட வேண்டும். சிறிது எலுமிச்சம் சாறு பிழிந்து, உப்புப் போட்டுக் கலந்து வைத்தால், குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள், நிறைந்த புரோட்டீனும் 'சி' வைட்டமினும் இதனை உண்பதால் பெறலாம்!

வெறும் வெங்காயம் தக்காளியை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, கெட்டித் தயிரில் கலந்து, தேவையான உப்புப் போட்டு, சைட்-டிஷ் ஆக சாப்பிடலாம்!

கறிகாய்களைக் கொண்டு சாலட் செய்யும் போது, அவற்றில் தோல் நீக்கிய வேர்க்கடலை, பொட்டுக்கடலையைக் கொண்டு அழகு படுத்தினால் குழந்தைகள் சாலட் சாப்பிடுவதை மிகவும் விரும்புவார்கள். குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு, இப்பருப்புகளிலுள்ள புரோட்டீன் மிகவும் பயனளிப்பதாகும்!

பழசாலட்

பழங்கள் எல்லாமே மிகவும் சத்தும் நார் மிகுந்தவையும் ஆகும், உடலில் மலச்சிக்கல் வராமலிருக்க இந்த நார்ச்சத்து பெரிதும் உதவுகிறது. எந்தெந்தக் காலங்களில் எந்தப் பழம் மலிவாகக் கிடைக்கிறதோ, அவற்றைக் கொண்டு சாலட் தயாரிக்கலாம். அநேகமாக எல்லாக் காலங்களிலும் கிடைக்கும் பழம் வாழைப்பழம். எந்த வகைப் பழமாக இருந்தாலும் தோலை நீக்கி விட்டு சிறுசிறு வட்டங்களாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். ஆரஞ்சு கிடைத்தால் அதை உரித்து சற்று பெரிய துண்டுகளாகப் போடவும். கொய்யா, நன்றாகப் பழுத்ததாக இருந்தால் அதையும் நறுக்கிப் போடலாம். இவற்றுடன் பேரீச்சம்பழம், தேன் கலந்து, சிறிதளவு சர்க்கரை போட்டு பிரிட்ஜில் வைத்துவிட்டு குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

சிறு குழந்தையாக இருக்கும் பொழுதே பச்சைக் காய்கறிகளை அவர்களுக்கு உண்ணக் கொடுக்க வேண்டும்.

காரட், கோஸ், பட்டாணி, சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு வெள்ளரிக்காய், தக்காளி, வெங்காயம் - இவற்றைப் பச்சையாகச் சாப்பிடுவதால் உடல் வலுவடைகிறது, கண்கள் ஒளி பெறுகின்றன, தோல் சுத்தமாகிறது, குடல் சுத்தமாகிறது.

இதுபோலவே, தயிர் சாதத்துடன்,

காரட் வெள்ளரி வெங்காயம் இவற்றைத் துருவிக் கலக்கலாம். தினமும் உணவுடன் ஒரு கிண்ணம் பச்சைப்பருப்பு, சில துண்டு கள் வெள்ளரிக்காயும் சாப்பிட்டுப் பாருங் கள். உடம்புச் சூடு தணிந்து, மனத்தில் "டென்ஷன்" இல்லாமல் இருக்கும்!

ஆப்பிள் வாங்கிச் சாப்பிட வசதி யற்றவர்கள் மலிவான கொய்யாப்பழம் சாப்பிடலாமே! கொய்யாப்பழத்தில் இரும் புச் சத்து மிக அதிகம்! டயட் என்று எது வுமே வேண்டியதில்லை, பச்சைக் காய்கறி, பழங்களை உண்பவர்களுக்கு! ஏனெனில், பச்சைக் காய்கறிகள் ஜீரணிக்க சற்று அதிக நேரமாகும். அவை தரும் கலோரிகள், அந்த நேரத்திற்குள்ளாகவே செலவழிந்து விடு கிறது. எனவே அதிகப்படியான கொழுப்பு சேரவோ, உடல் பருமன் கூடவோ வாய்ப்பு இல்லை.

கருவேப்பிலையைப் பொடி செய்து உணவுடன் கலந்து சாப்பிடலாம்.

பொட்டுக்கடலை, கோதுமை மாவு - இவைகளை வறுத்துப் பொடி செய்து சர்க்கரை கலந்து சாப்பிடுவது மிகுந்த உடல் வலிவைத் தரும்.

தினமும் சிறிதளவு தேன் சாப்பிடலாம்!

காலை உணவு அது இட்லியோ, பொங்கலோ அல்லது பிரட் - என்று எது வாக இருந்தாலும் சரி. சாப்பிட்டதும் ஒரு தம்ளர் எலுமிச்சம்பழ ஜூஸ் அல்லது தக்காளி ஜூஸ் அருந்துவது நல்லது. நாள் முழுவதும் சுறு சுறுப்பாக இயங்குவதற் கான சக்தியை, இவற்றிலுள்ள 'சி' வைட்ட மின் தருகின்றது.

இவைகள் இல்லாது போனாலும் ஒரு தம்ளர் மோர் சாப்பிடுவது நன்று.

நம் உடம்பின் மொத்த எடையில் 5 சதவிகிதம் தாதுப் பொருட்கள் கட்டாயம் இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் எந்த நோயும் அணுகாத கோட்டை போல் நம் உடல் ஆரோக்யமாகத் திகழும்!

நோய் வராமல் இருக்கவும், அப்ப டியே வந்து விட்டாலும் கூட அதை எதிர்க் கும் சக்தி பெறுவதற்கும், நாம் அனைவரும் தினமும் ஏதேனும் ஒருவகையில் பச்சை யாக, சமைக்காத உணவு வகைகளைக் கட் டாயமாகச் சாப்பிட வேண்டும்!

இயற்கை நமக்குத் தந்திருக்கும் இச் சத்துக்களை, நாம் அழித்து விட்டு, சக்கை யை உண்பது சரியாகுமா? பக்குப்படுத்தாத உணவுதான் பயனுள்ள உணவு ஆகும்!

– கே. ஆர்.

முழுமையான அளவில் ஊட்டச் சத்துக்களை எப்படிப் பெறுவது?

உணவுப் பொருட்களை குறிப்பாக காய்கறிகளை வேக விட்டு உண்பது நல்லது என்பார் சிலர்; தோலை எடுப்பதா, தோலில்தான் சத்து முழுவதும் இருக்கிறது என்று சிலர் சொல்வார்கள். மற்றும், ஆவியில் வேகவைப்பது சிறந்தது என்பார்கள். காய்கறிகளிலும் பருப்பிலும் கீரை, முட்டை, இவைகளிலும் என்ன சத்துக்கள் உள்ளன, அவைகளை முழுமையாக எப்படிப் பெறலாம் என்பதை சென்னை, அப்போலா மருத்துவமனையில் டயட்டீஷியனாகப் பணியாற்றும் செல்வி லலிதா சுந்தரம் பி. எஸ். சி. (ந்யூட்ரிஷன் அண்ட் டயட்டீஷியன்) அவர்களைக் கேட்டோம்.

''உருளைக் கிழங்கிலுள்ள சத்துக்கள் எவை? அதை எப்படிப் பெறலாம்?''

''உருளைக் கிழங்கில் நிறைய புரோட்டீன் சத்து இருக்கிறது. அத்துடன் வைட்டமின் சி அதாவது அஸ்கார்பியன் ஆசிட், வைட்டமின் 'ஏ' உள்ளன. இந்தக் கிழங்கை, பிரஷர் குக்கரிலோ, அல்லது பாத்திரத்தில் இட்டோ, ஆவியில் வேக வைப்பதுதான் சிறந்த முறையாகும். நேரத்துக்கு நேரம் மிச்சம். கிழங்கும் கடினத் தன்மையில்லாமல் மென்மையாகும். நீரில் கொதிக்க விட்டு வேகவைத்தால், சரியான முறையில் வேகாததுடன், சற்று நேரமாவதால், கிழங்கிலுள்ள சத்துக்கள், இழந்து போகின்றன. சிலர் உருளைக் கிழங்கின் தோலைச் சீவி விட்டு வேக வைப்பார்கள். இது சரியல்ல. தோலுடன் வேக வைப்பதால், சத்துக்கள் வீணாகாது. கிழங்கின் இயல்பான வாசனையும் போகாது. உருளைக் கிழங்கை வேகவைத்து வெகு நேரம் ஆனாலும், வைட்டமின்கள் 'சி' 'ஏ' அதில் இருக்காது.



✱ லலிதா

கீரை வகைகளை எப்படிச் சமைக்க வேண்டும்?

''நிறைந்த அளவில் புரோட்டீன் (2.7%) மிகுந்த அளவில் கரோட்டீன் எனப்படும் வைட்டமின் 'ஏ' 'சி', கால்ஷியம் இவை கீரையில் உள்ளன. பிரஷர் குக்கரில் வேக வைப்பதோ, ஆவியில் வேகவைப்பதோ நல்லதல்ல. இவ்வாறு செய்வதால், கீரையிலுள்ள சத்துக்கள் எல்லாம் வீணாகி விடுவதுடன், நிறமும் வெளுத்து விடும்.

ஆகவே, பச்சைப் பசேல் என்று கீரைக் கறி செய்ய வேண்டுமானால், மூடாத பாத்திரத்தில் வேகவைக்க வேண்டும். மூடி விட்டால், கீரையிலுள்ள ஆஸிட் அமிலம் கீரையிலேயே இருந்து, அதனை நிற மிழக்கச் செய்து விடும். பச்சை நிறம் ஆலிவ் பச்சையாகி விடும்.

பட்டாணி, அவரை, போன்றவைகளை பிரஷர் குக்கரில் வேக வைக்கலாமா?

''வைட்டமின் பி 18 'முதல் 25 சதம் புரோட்டீனும் பட்டாணியில் உள்ளன. பட்டாணியை முதல் நாள் இரவே நீரில் ஊறவைத்து விட்டு, மறுநாள் ஒரு பாத்திரத்தில் நீரைக் கொதிக்க வைத்த பிறகு பட்டாணியைப் போட வேண்டும். ஒரு சிட்டிகை சோடியம் பை கார்பனேட் போட்டால் போதும். பட்டாணி விரைவில் வெந்து, மிகவும் மிருதுவாக இருக்கும். காலை அணைப்பதற்கு ஒரு நிமிடம் முன்பு தேவையான உப்புப் போட வேண்டும். ஊற வைத்த பட்டாணியில் சத்து அதிகம்!

முட்டையை எந்தவிதத்தில் சாப்பிடலாம்?

''முட்டையின் மஞ்சள் கருவில் தண்ணீர் 51%, கொழுப்பு 30%, புரதம் 16% உள்ளன. வெள்ளைக் கருவில் தண்ணீர் 87.6%, புரதம் 11% குளுகோஸ் 5% உள்ளன.

முட்டையின் சத்துக்களை முழுவதும் பெற வேண்டுமானால் முதலில் குளிர்ந்த நீரை விட்டு அதில் முட்டையைப் போட்டு 8 நிமிடங்கள் வேகவைக்க வேண்டும். அப்போது தான் கெட்டியான உட்புறமும் மிருதுவான மேல்புறமும் கிடைக்கும். 15 நிமிடத்திற்கு மேலாக முட்டையை வேக விடும் பொழுது, மஞ்சள் கருவில் ஒருவிதமான பச்சை படர்ந்து விடும். கொதிக்கும் நீரில் முட்டைகளைப் போடுவதும் ச ரி ய ல் ல. 85°C க்கு மேல் முட்டைகளை வேகவிடும் நீரைச் சூடாக்கக் கூடாது.

வெங்காயத்தை வேக விடுவது சிறந்ததா?

''வெங்காயத்தைத் தனியாகவோ, பிரஷர் குக்கரிலோ வேக விடுவதால் அதிலுள்ள ஸ்டார்ச், வைட்டமின் சி, பி, இரண்டையும் இழந்து விட நேரும். வெங்காயத்தைத் திறந்த பாத்திரத்தில் அல்லது வாணலியில் வதக்குவதுதான் சிறந்த முறையாகும்.

முட்டைக் கோஸுடன் வேறு எவ்வகைக் காய்களைச் சேர்த்துச் சமைக்கலாம்?

''முட்டைக் கோஸ் அதன் இயல்பான மணம், நிறம், மிருதுத் தன்மை இவைகளை இழக்காமலிருக்க, திறந்த பாத்திரத்தில் வேக வைக்கவும். நிறைந்த அளவில் வைட்டமின் 'சி'யும், பல தாதுக்களும் இருக்கும் முட்டைக் கோஸுடன், வெங்காயம், உருளைக் கிழங்கு, வெள்ளைப் பூசணி, இவற்றைச் சேர்த்துச் சமையல் செய்தால் சுவையும் சத்தும் கூடுதலாகப் பெறலாம்!

தக்காளியை வதக்கலாமா?

''தக்காளியை வதக்குவதாலோ, நீரில் வேக விடுவதாலோ, அதிலுள்ள வைட்டமின் 'ஏ' தாதுக்களும் ஓரளவு அழிந்துதான் போகும். கொதிக்கும் நீரில் தக்காளியைப் போட்டு உடனே எடுத்து விடுவது நல்லது. ரசத்திற்குப் போடுவதானாலும் ரசத்தை இறக்கும் பொழுது பொடியாக நறுக்கிப் போடவும்!



காரட், பீட்ரூட், இவைகளில் வைட்டமின் 'ஏ', பி, புரோட்டீன், கார்போஹைட்ரேட் உள்ளன. இவற்றைப் பச்சையாக உண்பது நல்லது. கூடியவரை பச்சைக் காய்கறிகளை அதிக நேரம் வேக விடாமலும், அதிக நிறமிழக்காமலும் பார்த்துக் கொண்டால், நிறைந்த அளவில் நாம் தாதுக்களையும் வைட்டமின்களையும் பெற முடியும்!

– கங்கா ராமமூர்த்தி.

500 உஜாலா ரொக்கப் பரிசுகள்

உஜாலா

பொது மக்களின் வேண்டுகோளின்படி இந்த பரிசுத் திட்டம் செப்டம்பர் 30, 1991 வரை நீடிக்கப் பட்டுள்ளது.

உஜாலாவின் விஞ்ஞானத் தன்மை



மனோதத்துவம்

குழந்தைகள் இளமையில் வெள்ளை ஆடைகள் எந்த அளவிற்கு சுகாதாரம், ஒழுக்கம், இலட்சியம் மற்றும் இதரப் பண்புகளை வளர்க்க உதவுகின்றன என மனோதத்துவ நிபுணர்கள் உங்களுக்கு கூறுவார்கள்

பௌதீகம்

வெள்ளை ஆடைகள் எவ்வாறு சூரிய ஒளியிலிருந்து பெருமளவு உஷ்ணத்தை வெளியேற்றி சருமத்தைக் காக்கின்றன என்றும் உஷ்ணத்தினால் சருமம் கருமையாகாமல் எவ்வாறு காக்கின்றன என்றும் பௌதீக நிபுணர்கள் உங்களுக்கு கூறுவார்கள்

இரசாயனம்

ஒப்பற்ற, நுட்பமான இரசாயனம் மட்டுமே பளிச்சென்ற, மாசற்ற ஒளி வீசும் வெண்மையை வெள்ளை ஆடைகளுக்கு தர முடியும். இவை அனைத்தும் அடங்கிய தயாரிப்பே உஜாலா. இது ஒரு சாதாரண சொட்டு நீலம் அல்ல. நீரில் விரைவாக கரைய வேண்டும் — உடைகளின் இழைகளில் ஆழ ஊடுருவி வேகமாக உதிர்ந்திட வேண்டும் — விஞ்ஞான முறை அற்ற தயாரிப்புகளில் இருப்பது போன்ற இரசாயனம் இருத்தல் கூடாது. அவற்றை தொடர்ந்து உபயோகித்தால் துணிகளுக்கு சேதமுண்டாகும் அல்லது குழந்தைகளின் சருமத்திற்கு தீங்கு உண்டாக்கும். தவிர துணிகளில் படிந்திடும் கறை போன்றவையினால் சோபையிழந்து காணப்படும். இவை அனைத்து விஷயங்களையும் மனதில் கொண்டே, அங்கக இரசாயனத்தில் டாக்டர் பட்டம் பெற்றுள்ள விஞ்ஞானி ஒருவரால் பல்வேறு ஆராய்ச்சி மற்றும் பரிசோதனை செய்யப்பட்டு உருவாகி உள்ளது உஜாலா.

உஜாலா பாதுகாப்பின் சின்னம்

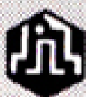
வாய்வழி நச்சு மூலம் (ORAL TOXICITY TEST) நடத்திய ஆராய்ச்சிகள், உஜாலா நச்சுத் தன்மை அற்றது என நிரூபித்து உள்ளன. சரும அரிப்பு பரிசோதனை (SKIN IRITATION TEST) நடத்தியதில் சருமத்திற்கு அரிப்பு ஏற்படுத்துவது இல்லை என்றும் கண்டு அறியப்பட்டுள்ளது.

உஜாலாவில் ஆடைகளுக்கு சேதமுண்டாக்கும் எந்த இரசாயனமும் கிடையாது. எனவேதான் உஜாலாவை மீண்டும், மீண்டும் வாங்குகிறார்கள்

500 உஜாலா ரொக்கப் பரிசுகள் :

இன்றைய நுகர்வோர்கள் இலவசமாய் கிடைக்கும் மற்ற பொருள்களுக்காக இன்றி உஜாலா போன்ற நல்லதொரு பொருளை வாங்குவதன் காரணம் என்ன ? நுகர்வோர்கள் உஜாலாவை எப்படி கவனித்து வாங்குகிறார்கள் என்றும் ? எப்படி உஜாலாவைப் போல் தோற்றமளிக்கும் விஞ்ஞான முறையற்ற சொட்டு நீலங்களை வாங்குவதை தவிர்க்கிறார்கள் என்பதையும் உஜாலா பாட்டிலில் உள்ள விலாசத்திற்கு செப்டம்பர் 30ந் 1991, முன்பு அனுப்பவும். தகுந்த விமர்சனங்களுக்கு ரூ. 50 வீதம் 500 நபர்களுக்கு ரொக்கப் பரிசு வழங்கப்படும்.

JYOTHY LABORATORIES



Marketing Office:
44, Shivshakthi Ind. Estate, Marol,
Bombay-400 059.

Regd. Office:
Sreekrishna Nagar
Bombay-400 066.

(8 - ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

மைதா - 100 கிராம்,
இஞ்சி - 1 துண்டு,
பூண்டு - 4 சிறு பல்,
மிளகு - 1 டீஸ்பூன்,
பிரிஞ்சி இலை - 2,
க்ரீம் - 1/4 கிலோ,
வெண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

இஞ்சி, பூண்டினை வெண்ணெய் விட்டு வாணலியில் வதக்கி அத்துடன் மிளகுத் தூள், பிரிஞ்சி இலை சேர்க்கவும். பிறகு மைதாவையும் சேர்த்து நிறம் மாறும் வரை புரட்டி பின் ஐந்து நிமிடங்கள் கழித்து அடுப்பை அணைத்து விடவும். பின்னர் காய்கறி சத்து நீரைச் சேர்த்து 10 நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். பின்னர் இதனை வடி கட்டி பசலைக் கீரை சத்தினையும், க்ரீமையும் சேர்க்கவும். உப்பு, மிளகு தேவைப்படி சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

(சிறு துண்டங்களாக)
பச்சை பட்டாணி - 100 கிராம்,
பீன்ஸ் - 100 கிராம்,
(சிறு துண்டங்களாக)
காலிபிளவர் - 100 கிராம்
(சிறு பூக்களாக)

காய்கறிகளை வேக வைத்து வொய்ட் சாஸ் சேர்க்கவும். இவற்றைப் பேக்கிங் பாத்திரத்தில் வைத்து தூளான சீஸ் தூவி பேக்கிங் அவனில் வைத்து சீஸ் நிறம் மாறும் வரை சூடு செய்யவும். இதனை ப்ரெட் டோஸ்ட்டுடன் கொடுக்கலாம்.

மஷ்ரும் சாடே
(6 நபருக்கு) :

மஷ்ரூம் - 2 பாக்கெட் அளவு,
அரிசி - 2 கிண்ணம் சமைத்தது.



✱ பீர்க்கங்காய் சூப்

கொடை மிளகாய் - 2,
தக்காளி - 2,
வெங்காயம் - 2
(சீராக வெட்டிக் கொள்ளவும்)
தக்காளி கான்கஸி - 200 கிராம்,
வெண்ணெய் - 6 டீஸ்பூன்,
வார்செஸ்டர் சாஸ் - $1\frac{1}{2}$ டீஸ்பூன்,
காப்ஸிகோ சாஸ் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

காய்கறிகளை வெண்ணெயில் வதக்கி, தக்காளி கான்கஸி சேர்த்து, இரு வகை சாஸ் ஊற்றி, மிளகு, உப்புத் தூவி இறக்கவும். சிறிது வெண்ணெயில் சாதத்தினை லேசாக பிரட்டி சூடு செய்து சாதத்தின் மேல் மேற் கூறிய பதார்த்தத்தை அழகு செய்து சூடாக பரிமாறவும்.

விஜிடபிள் ஆக்ரடின்
(6 நபருக்கு) :

தேவையான பொருட்கள் :
வொய்ட் சாஸிற்காக :
மைதா - 75 கிராம்,
வெண்ணெய் - 75 கிராம்,
பால் - 400 மில்லி,
க்ரீம் - 100 மில்லி,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.
மிளகுத் தூள் - 10 கிராம்.

அகன்ற பாத்திரத்தில் வெண்ணையை உருக்கி மைதா சேர்க்கவும். பிஸ்கட் வாசனை வரும் வரை கிளறவும். ஆற வைத்து பால், க்ரீம் சேர்த்துப் பின் இறுகும் வரை சூடு செய்து கிளறவும்.

காய்கறிகள் :
காரட் - 100 கிராம்,

மயிலாப்பூர் கற்பகாம்பாள் ஹோம்லி டிபனுக்குப் பெயர் போனது. சென்னையில் எங்கும் கிடைக்காத நல்லெண்ணை தோசை, என்றைக்கும் கிடைக்கும் அடை அவியல், வாழை யிலையில் பரிமாறுவது எனப் பலத் தனித்தன்மைகள். பதினோரு வருட மாக கற்பகாம்பாள் மெஸ் நடந்து வந்தா லும் செளந்தரராஜன் - கலாவதி தம் பதிகள் இதை எடுத்துக் கொண்டு ஐந்து வருடங்கள் ஆகிறது.

''எல்லாம் அக்மார்க்காகப் பார்த்து வாங்கினால் பிரச்னையே இல்லை'' என்கிறார்கள். சிறிய இடம், நல்ல வியா பாரம் ஏன் விரிவுபடுத்தவில்லை என்று கேட்டால், பெரிசாகப் போனால் இப் போது செய்வது போல பார்த்துப் பார்த்துச் செய்ய முடியாது என்கிறார் செளந்தரராஜன். தோசை கூட வீட்டில் ஊற்றுவது போல சாதாரண இரண்டு தோசைக் கல்லில்தான் மாற்றி மாற்றிப் போடுகிறார்கள். துடைப்பம் போட்டுத் துடைக்காமல் துணியால் துடைத்து ஊற்றுகிறார்கள்.

இட்லி பற்றி சில டிப்ஸ்கள் கொடுத் தார். ஒரு கிலோ அரிசிக்கு அரை கிலோ உளுந்து போட வேண்டுமாம். இரண்டு மணி நேரம் ஊறினால் போதும் என் கிறார். அதற்கு மேல் ஊறினால் உளுந்தின் பிசுபிசுப்புப் போய் விடும். இட்லி மிருதுவாக இருக்காதாம். வடைக்கு ஒரு மணி நேரம்தான் ஊற வைக்க வேண்டுமாம்.

> சாம்பாரில் இறக்கும் போது தூவுவதற்காக கொத்துமல்லி விதையை வறுத்து அரைத்துப் பொடியாக்கி வைத் திருக்கிறார்களா? வீட்டில் தோசை மிள காய்ப் பொடி இருக்கிறதா? மூன்று ஸ்பூன்கள் கொத்துமல்லி விதைப் பொடி யையும் ஒரு ஸ்பூன் தோசை மிளகாய்ப் பொடியையும் கலக்கவும். துளி உப்பு தேவையானால் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இப்போது சாதத்தில் (எண்ணெய் கூட்டி) பிசைந்து சாப்பிட அருமையான மல்லி பொடி தயார். கொத்துமல்லி விதைப் பொடி என்று தனியாக பண்ணி வைத்தால் சீக்கிரம் செலவாகாமல் மக்கி போய் விட வழி யுண்டு.
>
> - உமாதேவி.

சுத்தமான நெய்யிலேயே ஸ்வீட் அனைத்தும் செய்யப்படுகிறது. ''பாதாம் என்றால் பாதாம்தான் போடு கிறோம். மற்ற பருப்புக்களை அரைத்து ஊற்றுவதில்லை. எனவே அதற்கேற்பத் தான் விலையை நிர்ணயிக்க வேண்டி இருக்கிறது என்கிறார். காப்பிக்கு 50% பீபரி 50% ஏ வகை சேர்த்தால் பொடி நன்றாக வருமாம். இவர் சொல்லும் ஒரு ஸ்வீட்.

கேரட் அல்வா

தேவையான பொருட்கள் :

கேரட் - ½ கிலோ,

சர்க்கரை - 1 கிலோ.

செய்முறை :

கேரட்டை நன்கு துருவி பாலில் வேக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு நீரை நன்கு இறுத்துக் கெட்டியாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். சர்க்கரையைக் கம்பிப் பாகு வைத்துக் கொண்டு காரட்டைப் போட்டு நன்கு கிளற வேண்டும். வறுத்த முந்திரி, வாசனைப் பொருட்களைப் போட்டு ஒரு கிளறு கிளறி இறக்கி விடலாம்.

'இதுதான் சமையலறைப் போட் டி'க்கு நடுவராக திருமதி. பாகீரதி நடராஜன் இருந்தார். அந்த வகையில் அவருடன் பேச ஒருமுறை போயிருந்த போது சுவையான ஸ்வீட் ஒன்றைக் கொடுத்தார். 'இது என்னது?' என்று கேட்க, ''இது ரொம்பப் பழைய காலத்து ஸ்வீட். 'அசோகா' என்று சொல் வார்கள்'' என்றார் சிரித்துக் கொண்டே. பிறகு சமையலைப் பற்றிப் பேச்சு திரும்பிய போது, அவர் சமையற் கலை யில் நிபுணர் என்பதும் தெரிந்தது. பழைய, புதிய சமையல் குறிப்புக்கள் கொடுங்களேன் என்று கேட்ட போது அவர் செய்து காண்பித்தவை -

அசோகா :

தேவையான பொருட்கள் :

பாசிப் பருப்பு - 1 ஆழாக்கு,

பால் - 1 லிட்டர்,

சர்க்கரை - 600 கிராம்,

நெய் - 250 கிராம்,

மைதா மாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

முந்திரிப் பருப்பு - 50 கிராம்.

ம.க.த்.தா.ன

பரிசு புதையல்

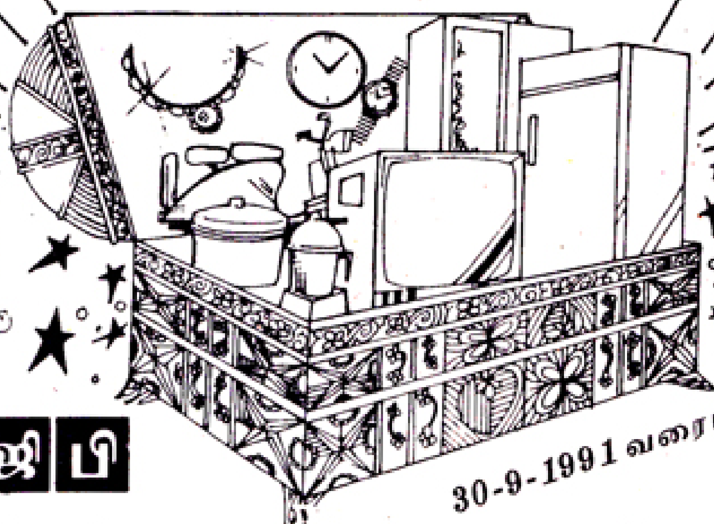
உங்களுக்காக காத்திருக்கிறது

VGPயின் எந்த ஷோ ரூமிலும் ரூ. 500-ம் அதற்கு மேற்பட்டும் நீங்கள் கொடுத்து பொருள் வாங்கும்போது ஒரு கூப்பன் தரப்படும்.

குலுக்கல் முறையில் இந்த கூப்பன் பெற்றவர்களில் 91 பேர் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு பரிசுகள் பெறுவர்

இதுவரை நீங்கள் நினைத்திராத பரிசுகள், அதுவும் நியாயமான விலையில் வாங்கியபின்:

தங்க நெக்லஸ், ஸ்கூட்டர், மோட்டார் சைக்கிள், கலர் மற்றும் கருப்பு வெள்ளை டி.வி., கோத்ரேஜ் ஃபிரிட்ஜ், ஸ்டோர்வெல், தையல் மெஷின், சுமீத், டைடேன் வாட்ச்சுகள், சுவர் கடிகாரம், ஃப்ரஷர் குக்கர், ஃபேன், வீட்டு நிலம் மற்றும் இதர சிறப்பு பரிசுகள் உட்பட்ட 91 பரிசுகள்



விஜிபி

30-9-1991 வரையில்.

வி.ஜி. பன்னீர்தாஸ் &கோ.

சென்னை மற்றும் தமிழ்நாடு மற்றும் பெங்களூர்களில் உள்ள அனைத்து கிளைகளிலும்.

செய்முறை :

பாசிப் பருப்பு பொன்னிறமாக வறுக்கவும். பிறகு பிரஷர் குக்கரில் சிறிது பால் கலந்து தண்ணீர் விட்டு வேக விடவும். நன்றாக வெந்ததும் மூடியைத் திறந்து சிறிது சிறிதாக மீதியுள்ள பாலை ஊற்றிக் கிளறவும். கெட்டியாக வந்ததும் சர்க்கரைப் போட்டு நெய் சிறிது சிறிதாக ஊற்றிக் கிளறவும். கடைசியாக மைதா மாவை சிறிது நெய் விட்டு வாசனை வரும் வரை வறுத்துக் கொண்டு அதில் போட்டுக் கிளறவும். முந்திரிப் பருப்பைச் சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி நெய்யில் வறுத்து அதில் போட்டுப் பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் திரண்டு வரும் சமயம் இறக்கி சூடாகப் பரிமாறவும். மொத்தமாக பண்ணி வைத்துக் கொண்டு, தேவையான சமயம் (விருந்தாளிகள் வந்த சமயம்) அடுப்பில் சூடு பண்ணியும் கொடுக்கலாம்.

பனம்பழ போண்டா :

இங்கு நுங்கு கிடைப்பது போல், நுங்கு சீஸனுக்கு முன் கல்கத்தாவில் பனம்பழம் கிடைக்கும். நார்நிறைய உடைய பழம் இது. அதன் கெட்டியான சாறை எடுத்து, ஒரு நாள் வெய்யிலில் வைத்து, மேலும் கெட்டியானதும், வெல்லம் ஏலப்பொடி சேர்த்துக் கிளறி பூரணமாக ஆக்கி விடுவார்கள். பின் இந்தப் பூரணத்தைச் சிறு, சிறு உருண்டைகளாக்கி கடலை மாவில் முக்கி பொரித்தெடுக்கிறார்கள்.

மேல் மாவு, தனி மைதா, ஆவியில் வேக வைத்த மைதா, கடலை மாவு, அரிசியும், உளுந்தும் சேர்த்த அரைத்த மாவு ஏதாகிலும் ருசியாகவே இருக்கும். அவரவர் விருப்பம் போல் செய்யலாம்.

பீர்க்கங்காய் சூப் :

தேவையான பொருட்கள் :

பீர்க்கங்காய் (இளசு) - 300 கிராம்,
பெரிய வெங்காயம் - 1 பெரியது,
நெய் - 2 டீஸ்பூன்,
மைதா மாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பால் - 1 ½ தம்ளர்,
தண்ணீர் - 1 ½ தம்ளர்.

செய்முறை :

பீர்க்கங்காய் தோலைச் சீவி விட்டு பொடிப் பொடியாக நறுக்கி தண்ணீர் விட்டு குக்கரில் வேகவிடவும். நன்றாக வெந்ததும் மத்தினால் கடைந்து விடவும். (மிக்ஸியில் போட்டால் ரொம்ப மசிந்து விடும்) வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கி நெய் விட்டு பொன்னிறமாக வதக்கவும். பின் மைதா மாவைப் போட்டு நன்றாகப் புரட்டவும். பாலும் தண்ணீரும் கலந்து அதில் விட்டுக் கொதிக்க விடவும். கொதித்து லேசாகக் கெட்டியாக வந்ததும், மசித்த பீர்க்கங்காயை அதில் போட்டு உப்பு, சிறிது சர்க்கரை, மிளகுத் தூள் போட்டு (நம் தேவைக்கு ஏற்ப) சூடாக பரிமாறவும். மிகவும் ருசியான சூப்.

ரொட்டி விஜிடபிள் க்ரீம் :

ரொட்டித் துண்டுகளை நான்காக வெட்டி எண்ணெய் போட்டு வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். (எண்ணெய் நன்றாகக் காய்ந்த பின் ரொட்டி துண்டுகளைப் போட்டால் ரொம்ப எண்ணெய் குடிக்காது)

க்ரீம் செய்வதற்கு தேவையான பொருட்கள் :

பட்டாணி - 150 கிராம்,
பீன்ஸ் - 150 கிராம்,
கேரட் - 150 கிராம்,
வெங்காயம் - 200 கிராம்,
பச்சை மிளகாய், இஞ்சி
- (தேவைக்கேற்றவாறு),
மைதா மாவு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
பால் - 1 தம்ளர்,
சர்க்கரை - உப்பு
- தேவைக்கேற்றவாறு போடவும்.

செய்முறை :

பீன்ஸ், கேரட் சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும். பட்டாணி, பீன்ஸ், கேரட் ஆவியில் வேக விடவும். இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் பொடிப் பொடியாக நறுக்கவும். சிறிது நெய் அல்லது டால்டா விட்டு இஞ்சி, மிளகாய், வெங்காயம் வதக்கவும். பின் மைதா மாவைப் போட்டு சிறிது பொன்னிறமாக வறுத்து பால் ஊற்றி கெட்டியான பின் வேகவைத்த காய்கறியைக் கலந்து உப்பு சிறிது சர்க்கரை போட்டு தனியாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். சாப்பிடும் சமயம் ரொட்டித் துண்டுகள் மேல் இந்த வெஜிடபிள் கிரீமை தடவி உடனே கொடுக்கவும். ரொட்டித் துண்டுகளை முதல் நாளே வறுத்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.

– மஞ்சுளா ரமேஷ்.

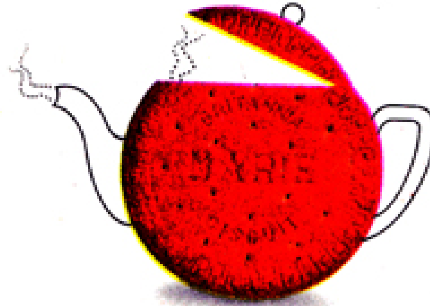
படங்கள் : ராஜு,
ஓம் சுப்பிரமணியம்.

ரெஜினா பக்கம்

★ வயதான பெரியவர்களை அழைத்துக் கொண்டு ரயில் பயணம் போகிறீர்களா. ரயிலில் பாத்ரூம் சென்றால் அவர்கள் மிகவும் கஷ்டப்படுவார்கள். ஏன் தெரியுமா ரயிலில் உள்ள கழிவறையில் இருக்கும் குட்டை தண்ணீர்க் குழாய் எப்படி இருக்கும் என்று தெரிந்திருக்குமே. இந்த சிரமத்தைத் தவிர்க்க நீங்கள் உங்களுடன் ஒரு பிளாஸ்டிக் குவளையை எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

★ குடும்பத்துடன் சினிமா பார்க்கச் செல்லுகிறீர்கள். இடைவேளை வருகிறது. சாப்பிட ஏதாவது வாங்கிக் கொடுக்குமாறு குழந்தைகள் கேட்கிறார்கள். வெளியிலுள்ள அதில் பிரித்து அடைத்துக் கொண்டு அவைகளை ஒரு கைப்பையில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பக்கத்தில் ஒரு வாட்டர் பாட்டிலில் தண்ணீர் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சினிமாவுக்குப் போகும் போது அவற்றை எடுத்துப் போக மறந்து விடாதீர்கள். வெறும் 20 ரூபாயுடன் போகும்.

★ சினிமாவுக்குப் போகிறோம் என்றால் இன்னொரு விஷயம் சொல்கிறேன். உங்களுடைய எட்டு வயது பெண்ணுக்கோ மகனுக்கோ டிக்கெட் எடுப்பீர்கள். அவர்களும் சீட்டில் உட்கார்ந்து கொண்டு அம்மா மறைக்கிறது படம் தெரியவில்லை என்று





ஒரே ஒரு "ஸ்நாக் பாரில்" எல்லோரும் அடித்து பிடித்துக் கொண்டு ஏதோ மூன்று நாள் சாப்பிடாதது போல் கடையை மொய்க்கிறார்கள். 5, 6 சிப்ஸை எண்ணி கவரில் போட்டு ரூ 5 என்கிறார்கள். அப்பாவும் அந்தக் கும்பலுக்குள் புகுந்து வாங்கிக் கொடுத்து விட்டு அம்மாவிடம் கவலையுடன் எல்லாவற்றுக்கும் சேர்த்து ரூ. 60 ஆகி விட்டது என்கிறார். எதற்கு இந்தக் கஷ்டம் எல்லாம். முன்கூட்டியே உங்களுக்கு வாங்கி பழக்கப்பட்ட ஒரு கடையில் அரை கிலோ மிக்சரோ அல்லது ஏதாவது ஒரு கார வகையோ வாங்கி எத்தனை பேர் இருக்கிறோமோ அத்தனை பேப்பர் பை செய்து அவ்வப்போது கத்துவார்கள். குழந்தைகள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு குட்டித் தலையணை ஏற்கெனவே செய்து வைத்து இருங்கள். அது நன்றாகக் குண்டு குண்டு என்று இருக்க வேண்டும். அதைப் போட்டு வைக்க ஒரு அளவான பை வைத்திருங்கள். அவரவர் பையை அவரவர் கையில் கொடுத்து விடுங்கள். சினிமாவுக்குப் போகும் ஜாலியில் முணுமுணுக்க மாட்டார்கள். அரங்குக்குள் போனவுடன் பையோடு சீட்டின் மேல் போட்டு அதன் மேல் உட்கார்ந்து கொள்ளுவார்கள். இப்போது அம்மா மறைக்கிறது என்று சொல்கி றார்களா பார்ப்போம்.

தினமலர்

மணமகள் தேவை

O ஐயர், பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷண கோத்ரம், சித்திரை நக்ஷத்திரம், 27/167/2500, fair, Indian Market Research Bureau வில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு வேலையிலுள்ள பிரஹ சரணத்தில் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10261

O வைஷ்ணவ, தென்கலை, உத்திராடம், 35/165/பி.காம்/ 2000/ குளிர்சாதனம் (Refrigiration) வசதி சொந்த உழைப்பு வணிகம் (Own business with 2 partners) உள்ள மணமகனுக்கு நைத்ருப காஸ்யபம் அல்லாத சென்னையில் வேலை பார்க்கும் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10262

O நாயர் 31/156 செ. மீ./ ரூ.2750/- பூராடம் TNEB யில் ஜே.ஈ. ஆக பணிபுரியும் மண மகனுக்கு அழகும், குணமும் உள்ள சுமார் 25 வயதுள்ள மலையாளம் தெரிந்த இளம் விதவை அல்லது சிறிய ஊனமுற்ற மணமகள் தேவை. ஜாதி, மதபேதமில்லை. பெட்டி எண் : 10263

O Alliance for Bharadwaja Vadakalai Aiyangar boy, Makam star 30/5'.6" Diploma Electronics & Television, self-employed well-settled. Steady average monthly income Rs. 3000/- Girl must be a Vadakalai, graduate, fair- complexioned. Born 1966 - 1969, slim 5'.2" to 5'.4" well-trained domestic duties and adaptable to small joint-family system. Typewriting-English preferred, but not essential, employment not preferred. Reply with horoscope to Box No.10264

O திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை 32/159/2500 மத்திய அரசில் பணிபுரியும் மண மகனுக்கு திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை வகையில் +2 வரை படித்த வேலைக்கு செல்லாத குடும்பப் பாங்கான, அழகிய, சிவப் பான 24 வயதுக்குள் நடுத்தர குடும்பத்தின் மணமகளின் ஜாதகம், குடும்ப விவரங்கள், மற்றும் முக்கியமான உறவினர்கள் முக வரியுடன் தகவல் தெரிவிக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன். பெட்டி எண் : 10265

O பிரஹசரணம், கௌதம உத்திரம், 28/ 5'.4," சிவப்பு, பி.எஸ்ஸி படித்து தட்டச்சுப் பள்ளி/ஜெராக்ஸ் நடத்தி ரூ. 3000/- வருவாய் உள்ள ஆண்மகனுக்கு, தட்டச்சு/சுருக்கெ ழுத்து தேர்ச்சிப் பெற்ற தகுந்த பெண் தேவை. ஜாத கத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10266

O வடமாள் கௌசிக உத்திராடம் 4 ஆம் பாதம் பிராமணர் வயது 31 ஆட்டோமொபைல் இன்ஜினியர் நல்ல நிலையில் நல்ல சம்பாத்தியத்திலுள்ள மணமகனுக்கு நல்ல அழகான தோற்றமுள்ள வடமாள் மணமகளின் பெற்றோர்கள் ஜாதகத்துடன் விவரங்களை அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 10267

O ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், வடகலை, உத்திரட்டாதி 28 வயது தனியார் நிறுவனத்தில் Junior Engineer ஆகப் பணியாற்றும் வரனுக்கு, அதே இனத்தில் மத்திய, மாநில அரசு அல்லது முன்னோடி தனியார் நிறுவனம் இவற்றில் சென்னையிலேயே பணிபுரியும் சிவந்த அழகுள்ள பட்டதாரிப் பெண் தேவை. பெட்டி எண் 10268

O ஐயர், கௌசிக கோத்ரம், 36/5'.6"/2500 மேல் திருவாதிரை, வடமாள் தனியார் கம்பெனியில் உத்யோகம் செய்து வரும் பட்டதாரி வரனுக்கு 25-32 வயதுக்குள்பட்ட படித்த வேலையிலுள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10269

O கோவை அரசு வங்கியில் பணிபுரியும், 35 வயதான ஆதி திராவிட இனத்தைச் சார்ந்த, விவாக ரத்தான, எந்த வில்லங்கமும் இல்லாத, குழந்தை இல்லாத இந்து மணமகனுக்கு இந்து மணமகள் தேவை. எல்லா ஜாதியினரும் ஏற்றுக் கொள்ளப் படும். வேலையில் உள்ளோரும், இல்லாத வரும் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10270

O பையன் வயது 28, இனம் சைவப்பிள்ளை, பூரம் நட்சத்திரம், படிப்பு பி.காம், தனியார் நிறுவனத்தில் சீனியர் அஸிஸ்டெண்ட் (அக்க வுண்ட்ஸ்). மாத சம்பளம் ரூ. 2000/- சென்னையில் பணிபுரியும் டீச்சர் அல்லது அரசுத் துறையில் பணிபுரியும் நல்ல நிறமுள்ள மண மகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10271

O சாதி, தமிழ் யாதவர், வயது 28, படிப்பு பி.காம் இரண்டாம் ஆண்டு, உத்தியோகம் தனியார் நிறுவனத்தில், சம்பளம் ரூ.2,000/- (மாதத்திற்கு). இவ் விவரம் கொண்ட மணமக னுக்கு ஏற்ற மணமகள் அதே இனத்தில் தேவை. பெட்டி எண் : 10272

O தஞ்சாவூர் ஜில்லா வடமாள் ஆத்ரேய கோத்திரம், சுவாதி நட்சத்திரம் உயரம் 5'.10" வயது 35 (6.10.1956) மருந்து கம்பெனியில் (Astra - IDL) ஏரியா மானேஜராக மாதம் ரூ.5,000/-க்கு மேல் சம்பளம் பெறும் மணமகனுக்கு 5'.2" உயரத்துக்கு குறையாத வடமாள் பெண் தேவை. வேலைக்குச் செல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை. வரதட்சணை கிடையாது. பெட்டி எண் : 10273

O உயர்நிலைக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, நன்கு படித்த, உயரமும் எடுப்பான தோற்றமும்

கொண்ட, முப்பத்து மூன்று வயதுடைய முதலியார்ப் பையனுக்கு, படித்த, அழகான, பண்புடைய முதலியார் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10274

O தேவர் முக்குலத்தோர் அக முடையர் மணமகன், 35/170/ 18,000/- தனியார் கம்பெனியில் ஊழியம் பெறும் எம்.ஏ மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் தகுந்த பெண் தேவை. முக்குலத்தோரில் எந்தப் பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10275

O Wanted Brahmin girl below 30 years, homeloving for Post graduate Bharadwaja Gothram Iyengar boy 35/180/5000 (issueless divorcee) settled in Madras. Reply with horoscope and details. Box No.10276

O அய்யர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய கோத்ரம், வயது 34. நட்சத்திரம் பரணி. படிப்பு பி.எஸ்ஸி. கோவையில் மெடிகல் ரெப்ரசன்டேடிவ் ஆக இருக்கிறார். இப்பையனுக்கு அதே ஜாதியை சேர்ந்த பெண் தேவை. பெண் பட்டதாரி ஆகவும், வேலையில் இருப்பவராகவும் இருத்தல் நல்லது. வரதட்சணை வேண்டாம். திருமணம் நல்ல முறையில் நடத்தி கொடுத்தால் போதும். உடனே தொடர்பு கொள்ளவும். பெண்ணிற்கு வயது 30 க்குள் இருந்தால் நல்லது. பெட்டி எண் : 10277

O Alliance invited for Shadamarshana, Bharani, 36/175, Brahacharanam, divorcee without encumberance, commanding very high income as tax-consultant, only son, subsects no bar. Box No.10278

O Alliance invited for Abudhabi employed Tamil Iyer boy, Moolam, ITI (R&AC), 175/30 from parents of non-Kaundinya, employed girls. Apply Box No.10279

O Tirunelveli Saiva Pillai B.Com., 33/171cms/Rs. 5,200/-- Officer Nationalised Bank seeks alliance same community graduate girls employed in transferable Bank/LIC/Public Sector/Central government job. Box No. 10280

O Alliance invited for Chekkala Nair boy 32/5'.6"/PUC/6000 per month, fair, handsome, clean habits. Well established business - caste no bar. Good looking home loving brides with good family background need apply. Box No. 10281

O Alliance sought for Vadamal Bharadwajam Moolam (1 pada) Boy age 35, well employed in multinational company at Muscat from graduate well employed girls around 5'. Write with horoscope and details to Box No. 10282

O Wanted fair good looking bride SSLC, around 30 years non working for Aiyar Bharadwaja Rs. 12,000/- p.m./44 years 5'.7" healthy and well-built, Gulf employed owns house in town, legal divorcee, all marriage expenses undertaken. Apply with horoscope and complete details to Box No. 10283

O Alliance invited from Karkathar good looking, good complexioned girl aged not more than 23 (graduate preferred) for a boy employed as Personal Asst., Indian Army in Jammu, 26/165/2500. Box No. 10284

O Wanted employed graduate Smartha girl for Iyer Haritha Gothram, B.Sc., LL.B., A.C.S., aged 38 service in a public limited company's at Bombay as an executive. Subsects no bar. Box No. 10285

O Propertied only son, Bharadwaja, Brahacharanam, Aswathi, 30/175 PUC., Diploma in Airconditioning Supervisor Rs. 2,000/- p.m. Educated employed girls from decent family, girls merits only consideration. Write to Box No. 10286

O Alliance invited from employed or well edcuated Pillai girls for Tamil Karkarthar Saiva Pillai LIC Officer 29/170 cm. Send horoscope and biodata. Box No. 10287

O Wanted well placed bride preferably Government/Bank/Insurance - for Brahacharanam/Sadamarshanam/Pooram/PG/166/30/3650 wheatish/typist/apex bank/Madras. Subsect acceptable. Box No. 10288

O Wanted bride for an executive, post graduate, Corporation of Madras 39/3000 Thondai Mandala Adi Saiva Vellala Mudaliar Community, star Revathi, rasi Meenam, lagnam Viruçhigam, requires MBBS Doctors preferably unemployed/unamployed lady Doctor may also apply to Box No.10289

O Alliance invited from Delhi based boys for divorcee, graduate Sankruthi Bragacharanam, Iyer girl 29/5'.2", Visakam first padam, employed steno, Delhi private firm. Widowers/divorcees/subsect no bar. Reply with horoscope to Box No.10290

O தெலுங்கு விஸ்வகர்மா, வயது 32, அழகான சிவந்த நல்ல தோற்றமும் அதிக வ ச தி யும் சொந்த நகைக்கடை உள்ள மணமகனுக்கு, நல்ல அழகுள்ள சிவந்த நிறத் தோற்றமும் வசதியும் உள்ள நல்ல தெலுங்கு குடும்பத்தைச் சேர்ந்த படித்த பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் குடும்ப விவரங்களை அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 10291

O தமிழ் யாதவர் வயது 34 படிப்பு பி.காம். கோவையில் சொந்த வீடு. சொந்த தொழில். வீடு கடை முதலியவற்றின் வாடகை உள்ளவருக்கு சர்க்கார் வேலையிலிருக்கும் யாதவ பெண் தேவை. S. Venkatesan 305/C Ordnance Estate, Tiruchy - 620 016.

O பி.ஏ. படித்த, 27 வயது, ரெட்டியார் வகுப்பு, மாதம் ரூ. 2500/- தனியார் துறையில் சம்பாதிக்கும், மணமகனுக்கு, அதே இனத்தில் அழகிய, 25 வயதுக்குட்பட்ட பட்டதாரி செவ்வாய் தோஷமுள்ள மணமகள் விண்ணப்பிக்க வேண்டிய முகவரி பழனிசாமி கௌரி, 6-B லக்ஷ்மிபுரம் சேலம் - 636 007.

O வடமாள், ஐயர் ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம் பூராடம்

161 செ.மீ. பி.காம்., அஸிஸ்டென்ட் அக்க வுண்டண்ட் B.A.R.C. தாராபூர் 32 வயது பைய னுக்கு பட்டதாரி மாற்றலாக்கூடிய வேலை பார்க்கும் வடமாள் 24-27 வயதுக்குள் பெண் தேவை. முகவரி Professor. S. Suryanarayan, C-122, Staff Qrts. I.I.T. Powai, Bombay - 400 076.

O தனியார் கம்பெனியில் வேலை செய்யும் மணமகனுக்கு வயது 36 பூராடம், தனுசு ராசி, மணமகள் தேவை. விவாகரத்தானவர். வில் லங்கம் இல்லை. சம்பளம் ரூ. 3150/- சாதி மதம் பேதம் இல்லை. முகவரி K. Parthasarathy, 586, Mount Road, Madras - 600 006.

O Iyengar Vadagalai Srivatsam Avittam 32/175/2500 Sales Officer in reputed company owns house prefers employed graduate girls. Subsect no bar. No dowry. Contact : PS Desikan, 109, Vanniar Street, Choolaimedu, Madras - 600 094.

O Alliance invited for boy Bharadwaja, Vadakalai, Iyengar, Swati 28 years 5'.11" Hotel Diploma employed Northern Railway Assistant Manager, Yatri Nivas, New Delhi earning Rs. 2000/- per month from bride employed in Bank/Postal/Railways transferable anywhere. Reply with horoscope to R. Varadarajan, Assistant Director, Survey, Manoranjani Textiles, 18-129-A, Ananta Complex, Nehru Road, Kurnool - 518 001. Telephone : 22314.

O ஸ்ரீவத்ஸ - வடமாள் - கார்த்திகை நக்ஷத்திரம் வயது 31 உயரம் 178 செ. மீ. மெல்லிய உடல் B.Sc., (C.A. final) கம்பியூட்டர் சம்பந்தமான பிஸினஸ் செய்யும் வாலிபருக்கு மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு ச ம் ம த ம். பெட்டி எண்: 10292

O வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், கார்த்திகை நக்ஷத்திரம் வயது 31, Indian Oil Corporation ல், Stenographer ஆக பணிபுரியும் பையனுக்கு மணமகள் தேவை. பெண் பட்டதாரியாக இருக்க வேண்டும். கேரளாவைச் சேர்ந்த பெண்ணாக வேண்டும். வேலைக்கு போனா லும் போகவில்லையானாலும் பரவாயில்லை. நல்ல குடும்பப் பெண்ணாக இருக்க வேண்டும். 23 வயதுக்குமேல் இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண் : 10293

O வடகலை அய்யங்கார், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், அவிட்ட நட்சத்திரம், கும்ப ராசி, வயது 28, உயரம் 170 செ.மீ. அரசு போக்குவரத்துக் கழகத்தில் Motor Mechanic ஆக வருமானம் ரூ. 1,700, நிரந்தரப் பணியில் இருக்கும் வரனுக்கு தகுந்த,பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10294

O சென்னையில் அரசுடமை வங்கியில் பணி புரியும் ஆதி திராவிட வகுப்பை சார்ந்த 30 வயதுடைய மணமகனுக்கு (பி.காம்.) நல்ல கௌரவமான குடும்பத்தை சார்ந்த, 25 வயதிற்குட்பட்ட, அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண் : 10295

O அய்யர், சோழியா, புனர்பூசம், கத்தஜாதகம்; பி.காம். 28 வயது, 178 செ.மீ. உயரமுள்ள வங்கியில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு இதே பிரிவு (அ) உட்பிரிவுகளை சேர்ந்த அரசு பணி யில் உள்ள/இல்லாத 21-24 வயதிற்குட்பட்ட பட்டம் பெற்ற குடும்பப் பாங்கான மணமகள் ஜாதகம் மற்ற குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10296

O கள்ளர் இனத்தை சேர்ந்த 29/3000 (பி.ஈ.) திருச்சி BHEL நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தை சேர்ந்த, படித்த, 25 வயதுக்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. ஜாத கத்துடன் தொடர்பு கொ ள் ள வு ம். பெட்டி எண் : 10297

O Alliance invited from beautiful employed/non employed (22-25) girls for Sozhia Vellala boy B.Sc., M.Ed,28,5'.8", 4000, working in Central Govt. Sensitive post. Apply with horoscope to Box No.10298

O மாத்வா, சௌனிக கோத்ரம் 33,165,4000, சுவாதி, வங்கியில் (SBT, பொள்ளாச்சி) பணி புரியும் மணமகனுக்கு, அதே பிரிவை சேர்ந்த குணமுள்ள, குடும்பப்பாங்கான 26 வயதுக்குள் மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரம், ஜாதகம் எழுதவும். பெட்டி எண் : 10299

O Wanted non-Viswamithra employed brides at Madras for Madhwa (Marathi speaking). widower employed in a reputed concern at Madras with 10 year son, clean habits, 45 yrs, 165 cms, Rs.2000. Other Brahmins acceptable. Box No.10300

O முதல் பையன் செவ்வாய் தோஷம் B.Sc., D.C., 30-6-63 (இரண்டாவது மகன் டெலிவிஷன் சர்வீஸ் 10-9-65) (கடைசி புதல்வன் சென்னை யில் மின்சார வாரியத்தில் வேலை D. E. E. E., D.M.A.E. 31-10-1968) 5'.7'' சிகப்பு சகோதரர் களுக்கு முதலியார் பெண்கள் தேவை. கைபெழுத்து ஜோதிடர் அருண் M.A., M.Ed., D.G.C., 32 B மூன்றாவது கிராஸ் வித்யாநகர் சேலம் - 636 003.

O 35 வயது, 5'.2'' உயரமான வடகலை ஐயங் கார், நைத்ருப காச்யப கோத்திர திருவோண நட்சத்திரம் +2 படித்து ரூ. 2000/- சம்பாதிக்கும் பையனுக்கு, ஐயங்கார் மணமகள் தேவை. உட் பிரிவுகள் சம்மதம். குறைந்தபட்ச கல்வி எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. Contact : Mrs. Sharadhambal, No. 3, 8th Avenue, Bank of India Colony, Madras - 600 083



திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய 1.3.91 முதல் கட்டணம் ரூ. 75/- தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக்கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புவார்கள். "விளம்பரதாரர், பெட்டி எண்: C/O மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை - 32 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

மணமகன் தேவை

○ அய்யர் பாரத்வாஜா வடமாள் உத்திரம் 32/157 வங்கியில் பணியிலிருக்கும் மணமகளுக்கு மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம் ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 21309

○ திருநெல்வேலி சைவ வெள்ளாளர் பிள்ளைப் பட்டதாரியான 24/156 செ.மீ குடும்பப்பாங்கு, அழகு, மிருகசீரிடம் நட்சத்திரமுள்ள பெண்ணுக்கு வங்கி, அரசு, பொது நிறுவனங்களில் பணியாற்றும் சைவ இனத்தைச் சேர்ந்த பிள்ளை, கார்காத்தார் முதலியார், செட்டியார் வரன் தேவை. ஜாதக குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 21310

○ துளுவ வேளாளர் பூந்தமல்லி முதலியார் கிருத்திகை நட்சத்திரம், வயது 26 படிப்பு பி.ஏ. சென்னையில் கோவாப்பரேடிவ் சொசைட்டியில் வேலை செய்யும் பெண்ணிற்கு அரசுத் துறை அல்லது நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் விவரங்களுடன் எழுதவும் பெட்டி எண் : 21311

○ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ் கோத்ரம், சுவாதி/23/5'.4''/பி.எஸ்ஸி (கணிதம்), தட்டெழுத்து ஹையர் தமிழ், ஆங்கிலத்தில் தேர்ச்சி பெற்ற, தெய்வ பக்தியும், நல்ல பண்பும் உள்ள குடும்ப வேலைகள் நன்கு தெரிந்த பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையுள்ள 30 வயதிற்குள் வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 21312

○ பலிஜா நாயுடு பி.காம். வயது 23, சுவாதி நட்சத்திரம் உயரம் 5 அடி 4 அங்குலம். நல்ல அழகிய சிவப்பு நிறமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு டாக்டர்/இன்ஜினியர்/லெக்சரர்/ Bank/Air Force/Army/Officer உள்ள மணமகன் தேவை. நாயுடு இனத்தில் உட்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 21313

○ தொண்டை மண்டல சைவ வேளாளப் பெண் வயது 20 பி.ஏ. படித்துக்கொண்டிருக்கும், குடும்ப நிர்வாகம் நன்கு தெரிந்தவருக்கு நல்ல நிலையில் உள்ள சைவ மணமகன் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21314

○ பிரஹசரணம், கௌதம உத்திராடம், 23/5'.5''/சிவப்பு பி.காம்., படித்த பெண்ணிற்கு 30 வயதிற்குள் அரசு/தேசிய வங்கியில் வேலைப் பார்க்கும் தகுந்த வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21315

○ கௌசிக கோத்ரம், அய்யர், வடமாள், அனுஷம், 23/5'.5'' (பி.ஏ) Nationalised Bank, Bombay, ஒரு கண்ணில் மங்கலான பார்வை உள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. எந்த பிராமண வகுப்பை சேர்ந்தவரும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 21316

○ கௌசிக கோத்ரம், அய்யர், வடமாள், அனுஷம், 29/5'.9'', B.A. Nationalised Bank, Bombay, கண் பார்வையற்ற பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. கண் பார்வையற்றவர்களும், எந்த பிராமண வகுப்பை சேர்ந்தவரும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 21317

○ கௌசிக கோத்ரம், அய்யர், வடமாள், மூலம், 27/5'.5'', (MA final), Telephone Dept. Bombay, கண் பார்வையற்ற அழகான பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. கண் பார்வையற்றவர்களும் எந்த பிராமண வகுப்பை சேர்ந்தவரும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 21318

○ பூர நக்ஷத்திரம் இசை வேளாளர், பிள்ளை வகுப்பு சைவம். வயது 32, உயரம் 5'.2'', B.A/Shorthand, மாநிறம். நல்ல குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கு சென்னையில் அரசாங்க உத்தியோகத்திலிருக்கும் நல்ல குணமும், அன்பும், பண்புமுள்ள வரதக்ஷிணை வாங்காத பரந்த மனப்பான்மையுள்ள வரன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21319

○ வசதியான குடும்பம், இந்து நாடார். வயது 27. விவாகரத்து பெற்றவர். நல்ல உயரம். புது நிறம். பி.காம் வரை படித்தவர். 30-40 வயதுக்குள் பரந்த மனப்பான்மையுள்ள சொந்த தொழில் செய்பவரோ அல்லது நல்ல வேலையில் விருப்பவரோ விண்ணப்பிக்கவும். மனைவியை இழந்தவரும், விவாகரத்து பெற்றவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண் : 21320

○ சௌராஷ்ட்ரா. 27 வயது, பி.எஸ்ஸி, டைப்டரைட்டிங், ஷார்ட் ஹேண்ட் இண்டர் படித்துள்ள பெண்ணிற்கு, ஆசிரியர் அரசாங்க/தனியார் கம்பெனியில் நிரந்தர வேலையிலிருக்கும் எந்த கெட்ட பழக்கமில்லாத ஆரோக்கியமான மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விவரங்களுடன் உடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 21321

○ மலையாளம் நாயர் வயது 24, சித்திரை நட்சத்திரம், படிப்பு +2, உயரம் 150 செ.மீ நடுத்தரவர்க்க குடும்பபாங்கான பெண்ணிற்கு நிரந்தர அரசு பணியிலுள்ள நாயர்/மேனன்/நம்பியார் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21322

PARTNER FOR LIFE – A COMPUTER CHOICE

We have on our computer comprehensive data of large number of Tamil Brahmin Boys/Girls with horoscope/without horoscopes eligible for marriage.
We match horoscopes at Rs. 5/- per matching.
We supply matched horoscopes to interested parties at nominal charges.
We also register horoscopes of boys/girls FREE OF CHARGE for circulation.
For further details please contact :

MASCON COMPUTERS MATRIMONIAL BUREAU

250/11 Shaniwar Peth, Pune - 411 030. Tel : 421387/434148

OR Shri R. Vaidyanathan, Jt. Director of Agriculture (Retd.) 33-A/2, First Main Road, Gandhinagar, Adyar, Madras - 600 020. Tel : 418397
OR Shri K.S. Srinivasan, Palmist & Numerologist, Sri Apartments 1-1-780-A/12 Gandhi Nagar, Hyderabad - 500 380.
OR Shri. S. Pattabhiraman, Srinivasa Building, Gaothan Road, No.1 Chembur, Bombay - 400 071.
OR Shri. V. Vaidyanathan, A-8, Ist Floor, Sri Ganesh Kripa Mhatre Nagar, Rajaji Path Dombivili East - 421 201.
OR Smt. V. Rathi, 454/1-A, 21st Cross Street Behind Stedford Hospital Leninnagar, Ambattur, Madras - 600 053.

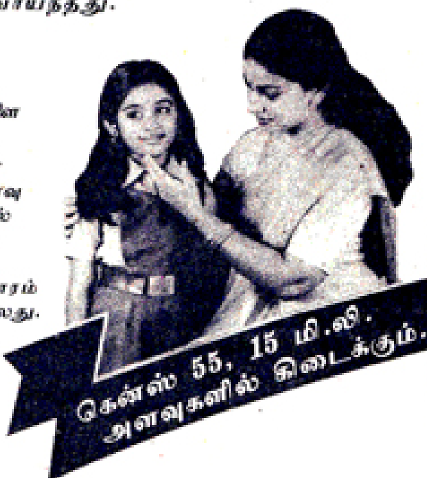
பேன் தொல்லையா?

மல்லிகை நறுமணம் கமழும் எண்ணெயில் தயாரிக்கப்பட்ட
கென்ஸ் உபயோகித்து ஈறையும், பேனையும் அறவே ஒழியுங்கள்.
தலைமுடியை பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். எளிதில்
உபயோகிக்கலாம். சக்தி வாய்ந்தது.

கென்ஸ்

சிறந்த பேன் நாசினி. பேன்களை முற்றும் கொல்லும். ஈறுகளை அழிக்கும் மருந்தும் கலந்தது.

கேசத்திற்கு தேவையான அளவு எடுத்து தலையிலும், மயிர்கால்களிலும் நன்கு தடவவும். 20 நிமிடங்கள் கழித்து தலையை நன்கு அலசிக் குளிக்கவும். வாரம் ஒரு முறை உபயோகிப்பது நல்லது.







தஞ்சாவூர் — 613 007

பள்ளி செல்லும் சிறுமிகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் மிகவும் உகந்தது.

EXELADS/PP 763/91





○ சைவபிள்ளை வயது 34, அவிட்டம் நட்சத்திரம், படிப்பு பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., உயரம் 160 செ.மீ. நடுத்தர வர்க்க குடும்பபாங்கான பெண்ணிற்கு நிரந்தர அரசு பணியிலுள்ள பட்டதாரி/டிப்ளமோ, சைவபிள்ளை மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21323

○ இந்து மலையாள நாயர் ஜாதியை சேர்ந்த 22 வயது பெண். நட்சத்திரம் அசுவதி. படிப்பு +2 முடித்திருக்கிறாள். Correspondence ல் பி.காம் செய்து கொண்டிருகிறாள். பெண்ணின் தகப்பனார் ஊட்டியில் HPF ல் Deputy Personnel Manager ஆக உள்ளார். 2 மகன்கள் 1 பெண். 2 மகன்களும் வேலையில் இருக்கிறார்கள். இப்பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பை சேர்ந்தவர்ளோ அல்லது நம்பியார், மேனன் வகுப்பை சேர்ந்த பையன்கள் தேவை. நல்ல படியாக கல்யாணம் செய்து கொடுப்பார்கள். பையன் graduate ஆக இருப்பது நல்லது. நல்ல வேலையில் இருப்பவராக இருந்தால் நல்லது. பெண்ணிற்கு typewriting (lower) தெரியும். தற்சமயம் தாற்காலிகமாக வேலையில் இருக்கிறாள். விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பையன் வயது 30க்குள் இருந்தால் நல்லது. பெட்டி எண் : 21324

○ வடமான், பாரத்வாஜம், பூரட்டாதி, வயது 29, எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி, படித்த குடும்ப பாங்கான பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. பெண்ணிற்கு முகத்தில் சிறு குறையுண்டு (இடையில் ஏற்பட்டது). உடல் சிறு ஊனமுள்ளவரும் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 21325

○ தாழ்த்தப்பட்ட வகுப்பு, 36, எம்.ஏ., எம்.ஃபில்., 5'.1'' சுமார் நிறம். மத்திய அரசுப் பணியில் உள்ள பெண்ணிற்கு பட்டதாரி, அரசு/தனியார் துறைப் பணி, 42 வயதிற்குட்பட்ட ஆதி-திராவிட வகுப்பு மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21326

○ வடமான், பாரத்வாஜம் 24.11.1956 ஆயில்யம் 4 ஆம் பாதம் எஸ்.எஸ்.எல்.ஸியும் தட்டெழுத்து Higher பாஸான வேலையில்லாத குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு 44 வயதிற்குள் அரசு, வங்கி தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. அய்யர் பிரிவில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். நேரில் தொடர்பு கொள்ளவும். R. Ramasubramanian, Plot No. I, Door No. 18, Shaw Wallace Colony, Adambakkam, Madras - 600 088.

○ 21 வயது எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. படித்துள்ள ஹிந்து பலிஜா குல அழகிய நாகரீக இளம் பெண்ணுக்கு அரசு, புகழ் பெற்ற தனியார் நிறுவனங்களில் பணியாற்றும் முப்பது வயதுக்குள் ஹிந்து நாயுடு மற்றும் ரெட்டி குலங்களிலிருந்து வரனை எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. தொடர்பு கொள்ள முகவரி : U.P. Sharma, A2/152, BHEL Township, Tiruchy - 620 014.

○ சௌராஷ்டிரா குலம், மரீச்ச கோத்ரம், மூலம் நட்சத்திரமுள்ள அழகிய சு.ஸை. படித்த 24 வயதுள்ள பெண்ணுக்கு அதே குலத்தை சேர்ந்த மத்திய/மாநில அரசு பணிபுரியும்/சொந்த தொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை. திருமதி

P.R. சாந்தம்மாள், 23, தெ.1 பிள்ளையார் கோவில் தெரு, சேலம் - 636 001.

O திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் வயது 23, ரேவதி நட்சத்திரம் நல்ல சிகப்பு நிறம் உயரம் 4'.10'' B.Sc., B.Ed., பட்டம் பெற்று தனியார் மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளியில் மாதம் 800 ரூபாய் வருமானம் உள்ள பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 21327

O பிரஹசரணம், காச்யப கோத்ரம், 29/5'.2,'' பி.ஏ., ஆங்கில தட்டெழுத்து ஹையர், சுருக்கெழுத்து, தையல், வீணை, பூரட்டாதி அழகான மாநிறமான வேலை இல்லாத பெண்ணிற்கு 36 வயதுக்குள் நிரந்தர வேலை உள்ள வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21328

O இந்து நாடார், +2 படித்த, 154 செ.மீ. உயரமுடைய, சிவப்புடன் அழகான, குடும்ப வேலைகளறிந்த, 20 வயது மணமகளுக்கு நல்ல உத்தியோகத்திலும், உயரமுடனும், அழகான, அதே இன மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21329

O Alliance invited for Iyer girl 28/153 fair good looking Bombay based Athreya Anusham M.Sc. doing research and teaching. Decent income. Domestically well trained. Reply Box No.21330

O Wanted Brahmin alliance for Kousika Gothram Tamil Iyer spinster, 42 years, matric, Swathi, 160 cms. tall, well-up in household, home-loving. No bars. Box No.21331

O Alliance invited for fair, good looking Iyer girl Vadama Garga Puratady Palghat Post graduate employed nationalised bank. 31/157/3000 from decently employed graduate Iyer boys. Horoscope details. Box No.21332

O Alliance for good looking fair Vokkaliga bride at USA doing Ph.D from handsome Vokkaliga groom 36-39 PG and above willing to go USA for studies. Reply with horoscope and bio-data to Box No.21333



O Wanted non-Kasyapa Telugu bridegroom 30/32 working in Central/State government departments/reputed companies for Telugu Brahmin Iyer girl M.Com., 27/163 Anusham, Mulukanadu employed in State Bank of India. Bombay based. Reply with horoscope to Box No.21334

O Wanted well-qualified well-settled groom in forties for a Doctor 39, 5'.2" - fair. Reply with details to Box No.21335

O Alliance for fair, 28/5'.5", Tamil Iyer girl Brahacharanam/Sankrithi Gothram/ Uthirattathi M.A., B.Ed., Dip. (Translation), typing/teacher. Reply with horoscope and family details. Box No.21336

O Alliance invited from professionally qualified Iyer boys for Bombay based Kerala Iyer Vadama girl 26/153, Bharadwaja Gothram Uthiradam star, M.A. Economics M.Phil. Lecturer only child of retired technical Senior Executive. Subsects no bar. Reply with horoscope to Box No.21337

O Alliance invited for Karkatha Saiva Vellalar girl 26 years medium complexion B.A. from boys of same caste employed in Govt/Public Sector. Respond with horoscope to Box No.21338

O Alliance invited from Engineers/CA/ Govt/Bank Officers preferably employed in South for Kasyapa Ayilyam, very fair, 25/158/PG, Vadama Iyer girl correspond with horoscope to Box No.21339

O Alliance for Iyer, Vadamal, Kausika Gothram, Hastham, Bank Officer 25/152/Rs. 4000 from Doctors/Bank Officers/Engineers of India/USA aged 30 and below. Apply with horoscope and full family details to Box No.21340

O Aiyar boy needed from respectable family for Ashtasahasram/Kasyapa Gothram/ Chithirai/5'.3", 23 BA (Hons) Sociology, Delhi born and brought up girl - expectations good academic qualifications boy fairly settled age not above 30. Reply bio-data, horoscope, full family details soon to Box No.21341

O Alliance sought for Vadamal Bharadwajam, Pushyam girl employed in Bombay Telephones from parents of well employed boys (preferably Bombay based) around forty. Write with horoscope and details to Box No.21342

O Alliance invited for Tanjore Kousika, Vadama girl - B.Com (final), October 1952, Pooradam 3rd padam, 163 cms. Employed Madras Private Firm, Rs. 1850/- from suitable grooms. Box No.21343

O Suitable alliance invited for Gavara Naidu graduate bride 32/155 middle class family correspond with horoscope, profession and family background to Box No.21344

O Well settled groom for fair good looking Palghat Iyer girl 29, SSLC, Bharadwajam/Karthikai proficient in household work. Box No.21345

O Telugu Brahmin boy from affluent family and decently employed required for Karnakammalu girl - Srivatsa, Visakam - III patham, born 10-1-64, 5'.1" B.Sc.(Maths), B.Ed., teacher. Medium dark. Subsect no bar. Decent marriage. Box No.21346

O Alliance invited from Vadagalai non-Kausika family for an Ayilyam 2nd padam girl 22 years, 150 cms, graduate Sangeetha Ratna in music. Only daughter of a well placed family. Boy to be decently employed. Please write with horoscope and other details to Box No.21347

O Alliance invited for Ayilyam fourth padam Vadama Kerala Iyer slim good looking medium complexion 24/165/BE Central Govt. Officer Bombay from non-Bharadwajam well qualified grooms. Correspond with horoscope to Box No.21348

O முதலியார் வன்னியர் தம்பதியினரின் பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. வயது 33, படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி. தட்டெழுத்து ஆங்கிலம் முதுநிலை, தமிழ் இளநிலையில் தேர்ச்சி. உயரம் 143 செ.மீ. அழகு, அடக்கம், வீட்டு வேலைகளில் தேர்ந்தவர். ஜாதி பேதமில்லை. விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 21349

O Alliance for Sankrithi Gothram, Punarvasu, Iyer, graduate unemployed girl, good looking, 33 yrs, 5'.11" from Govt, Bank, Firm employed boys below 40. Sect/divorcee no bar. Early decent marriage assured. Box No.21350

O Alliance invited from Bombay bas- ed parents of Post-graduate Professor/Engineer/Scientist Vadyamma/Vadama grooms upto 30 years for 24/149/B.E. Chemical girl, working IIT, Vadayamma Bharadwaja, Pushyam. Write with horoscope to Box No.21351

O Alliance invited from professionally qualified, good looking boys for Vadagalai, Vadoola 26, 5' 5½," fair, good looking, smart motherless girl, studying C.A. Presently not employed, but planning to take up job after completing C.A. Reply to Box No.21352

O Suitable highly placed professionally qualified alliance invited for Tamil/ Brahacharanam/smart/graduate Iyer girl from respectable family, 25/155, Bharadwaja, Visakam, employed in Multi National Bank, Delhi. Box No.21353

O விவாகரத்து நடைபெற்று ஏழாண்டு களாகின்றது. குழந்தை இல்லை. வயது 27, இந்து மதம், கள்ளர், படிப்பு +2, ஆசிரியை பயிற்சி முடிவுள்ள BA கரஸ்பாண்டன்ஸ் படிக்கும் குடும்பப்பாங்கான அழகிய பெண்ணிற்கு உத்தியோகத்தில், அல்லது சொந்தத் தொழில் செய்யும் 35 வயதுக்குட்பட்ட நல்ல மணமகன்

தேவை. ஜாதகத்திற்குத் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 21354

○ திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் Diploma in Electronics படித்த சென்னை அருகில், தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் 25, 160, சித்திரை நட்சத்திரம் பெண்ணிற்கு படித்த வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21355

○ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், சுவாதி, fair, 29, பி.ஏ., 153 செ.மீ., ரூ. 2000 திருச்சியில் பல்கலைக் கழகத்தில் பணியாற்றும் நல்ல குடும்ப பெண்ணிற்கு மத்திய/மாநில/தனியாரில் நல்ல வேலையிலுள்ள நல்ல மணமகன் தேவை. SSNB ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21356

○ இந்து நாடார் பி.ஏ (Banking Management) பட்டதாரி, சிவந்த நிறம், அனுஷம் நட்சத்திரம், 25 வயதுள்ள மணமகளுக்கு அதே இனத்தை சேர்ந்த படித்த அரசாங்க வேலையில் உள்ள தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21357

○ பிரஹசரணம் ஐயர் கௌண்டின்யம் ஹஸ்தம் 24, 156, பி.ஏ, அழகிய சிவந்த நிறமுள்ள பெண்ணுக்கு வங்கி/இன்ஷுரன்ஸ், அரசு, தனியார் துறை நல்ல உத்யோகத்திலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 21358

○ Wanted non-Vadhoola well-employed Iyer boy for a smart undergraduate/higher typewriting passed employed girl 25 years. Visakham fourth padam with dosham. Keralites preferred. Respond with horoscope to Box No.21359

○ பிரஹசரணம், கௌதம கோத்ரம், ஐயர், பூராடம் 5'.4'' உயரம், 26, பி.காம், தனியார் நிறுவனத்தில் ரூ. 800/- சம்பளம் உள்ள மாநிறமான பெண்ணுக்கு, சென்னையில் நல்ல வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21360

○ Alliance invited from parents of Vadagalai non-Bharadwaja Aiyangar boys age group of 30 to 33 employed in State/Central Govt. or reputed concern for girl aged 26 years employed in private firm, domestically well trained and fair looking, star Moolam. Subsect no bar. Please Contact : V. Kesavan, 26 Srinivasa Iyengar Street, West Mambalam, Madras - 600 033.

○ Wanted Non-Bharadwaja Iyer Boy employed Bank/Central/State Govt./LIC/Reputed Companies for Vadama fair Girl, Pooram, 28/ 158/ SSLC/unemployed. Decent marriage. Reply

Subramanian, 17, Anbil Dharmalingam Street, K. K. Nagar, Tiruchy - 620 021.

○ Alliance invited from decently employed Central/State Government/Public Sector/Bank Groom for only Tamil Karkattha Vellala Pillai. Convent educated Matriculate. Beautiful 28 years. Domestic expert. Early marriage. Apply to Box No. 21361.

மணமகள் – மணமகன் தேவை

○ Mutual/seperate alliance for Visakam under graduate, Thenkalai Srivatsa unemployed girl and for her graduate brother 35, decently employed in a multinational. Reply with horoscope to Box No. 30029

○ தெலுங்கு முலகநாடு பிராமின்ஸ் வாதுல சித்திரை 30/5'.5''/1200 டெல்லியில் பிரைவேட் வேலை. பையனுக்கு வேலை செய்யும் பெண் தேவை. தங்கை 25/4'.11'' புனர்பூசம் படிப்பு மிடில் வகுப்பு டெல்லி இதர மாநிலத்தார் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவு பெண் கொடுத்து வாங்கவும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 30030

○ Grooms wanted for Srivatsa, Vadamal, Anusham, M.Sc., B.Ed., 30, Telecom Officer, Rs. 3,500/- and brides for Bharani, M.Sc., 25, Govt. Electronics Engineer, Rs. 2,500/-. Decent marriage. Horoscope, family details and biodata to Box No.30031

○ சைவ வேளாளர், கலிபோர்னியாவில் வேலை பார்க்கும் எஞ்சினியர் எம்.எஸ். வயது 33/178 உள்ள மணமகனுக்கு, நல்ல பண்புள்ள, சைவ குடும்பத்தில் தொழிற்கல்வியும், அழகும், உயரமும் உள்ள மணமகள் தேவை. டாக்டர் படித்த அழகுள்ள 28/155 உள்ள பெண்ணிற்கு 35 வயதுக்குள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 30032



பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் : வி. முரளி. இணை ஆசிரியர் : மஞ்சுளா ரமேஷ்.
முகவரி : ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை - 600 032. தொலைபேசி : ஆசிரியர் குழு அலுவலகம் : 2344145 சர்க்குலேஷன் மானேஜர் : 2344190; விளம்பரம் - சந்தா: 2344157; டைரக்டர் : 2341543.
ஆண்டுச் சந்தா - உள்நாடு : ரூ. 72/-; வெளிநாடு : கப்பல் தபால் : ரூ. 140/-, விமானத் தபால் : ரூ. 300/-
ஆறுமாதச் சந்தா - உள்நாடு : ரூ. 36/-; வெளிநாடு : கப்பல் தபால் : ரூ. 70/-, விமானத் தபால் : ரூ. 150/-

Mangayar Malar September - '91
REGISTERED NO. TN MS (S) 231
Registered as Newspaper in Sri Lanka



ஜண்டு பாம்
ஜலதோஷம், தலைவலி மற்றும் நோவுகளை நொடியில் நீக்குகிறது.

வேலைகளுக்கு இடைஞ்சலும் ஏற்படாது. தலைவலியில் இருந்து துரிதமான விடுதலையும் கிடைக்கும். எனவேதான் ஜண்டு பாம். தலைவலி மட்டும் இன்றி ஜலதோஷம், முதுகுவலி, இடுப்பு வலி, உடல்வலி மற்றும் சுளுக்கு வலிகளிலிருந்தும் குணம் அளிக்கிறது.

மற்ற பாம்களோடு ஒப்பிடும்போது ஜண்டுபாம் கூடுதல் வீரியம் கொண்டது. நிறமற்றது. எனவே கறை படியுமோ என்ற பயமில்லை. பிசுபிசுப்பற்றது. அதனால் வீட்டிலோ, வெளியிலோ உபயோகிக்கலாம். நறுமணமும் கொண்டது. கொஞ்சமாக உபயோகித்தாலே போதும். அதனால் சிக்கனமானது. மிருதுவான சருமத்திற்கும் இதமானது. ஆகவேதான் தாய்மார்கள் தங்கள் குடும்பத்தினருக்கு ஜண்டுபாமையே தடவ விரும்புகிறார்கள்.

சீசாவின் மேல் இருக்கும் சிவப்பு சீலைப் பார்த்து வாங்குங்கள்.

5, 10 மற்றும் 30 கிராம்களில் கிடைக்கிறது.



ஜண்டு பாம் வலிகளை நீக்கும் பாம்

12749 TAM